

**PENGARUH JENIS LATIHAN *GATE PASS* TERHADAP KEMAMPUAN
AKURASI *PASSING* BAWAH SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA
GELORA MUDA USIA 9-10 TAHUN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas
Negeri Yogyakarta untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Wahyu
NIM 15602241087

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2019**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH JENIS LATIHAN *GATE PASS* TERHADAP KEMAMPUAN
AKURASI *PASSING* BAWAH SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA
GELORA MUDA USIA 9-10 TAHUN**

Disusun Oleh:

Wahyu
NIM. 15602241087

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 21 Agustus 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuniati, M.Or.
NIP. 19711229 200003 2 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH JENIS LATIHAN *GATE PASS* TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI *PASSING BAWAH* SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA GELORA MUDA USIA 9-10 TAHUN

Disusun Oleh:

Wahyu
NIM. 15602241087

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 28 Agustus 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.

Ketua Penguji/Pembimbing

Drs. Agung Nugroho A.M., M.Si.

Sekretaris

Drs. Subagyo Irianto, M.Pd.

Penguji



04-09-2019

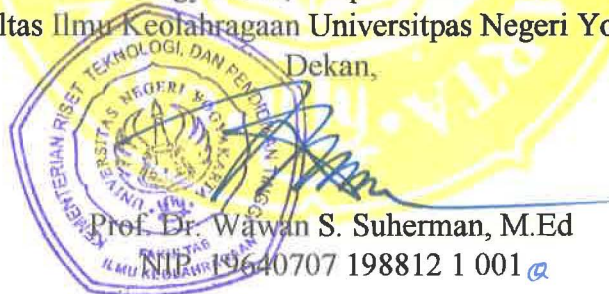
04-09-2019

03-09-2019

Yogyakarta, September 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu
NIM : 15602241087
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul TAS : **PENGARUH JENIS LATIHAN *GATE PASS*
TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI *PASSING*
BAWAH SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA
GELORA MUDA USIA 9-10 TAHUN**

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri *). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 21 Agustus 2019
Yang Menyatakan,



Wahyu
NIM. 15602241087

MOTTO

“Sebaik – baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya.”

(HR. Ahmad, ath-Thabrani, ad-Daruqutni. Hadits ini dihasankan
oleh al-Albani di dalam Shahihul Jami’ no:3289).

“Maka sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya
sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah: 5-6)

“Just Do It”

(Penulis)

“Libatkanlah Allah dalam segala urusan, InsyaAllah
selalu dalam kemudahan”

(Ibu)

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, skripsi ini saya persembahkan untuk semua yang berpengaruh dalam kehidupan penulis:

1. Allah SWT, Puji syukur pada Allah SWT karena atas izin dan karunia_Nya maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya.
2. Bapak Casyanto dan Ibu Casiroh tercinta, yang selalu mendoakan serta motivator terbesar selama masa-masa TAS yang sedang saya kerjakan dan selesaikan. Atas semua pengorbanan dan kesabaran mereka mengantarkan saya sampai TAS ini selesai. Tak pernah cukup saya dapat membalas cinta dan kasih serta pengertian Bapak dan Ibu.
3. Adik – adikku, Darmawan Susanto dan Ayu Triana yang telah mendoakan dan mendukung hingga skripsi ini selesai pada waktunya.
4. Untuk orang - orang terdekat saya yang selalu menguatkan untuk kesuksesan karya kecil saya ini, terima kasih semuanya.
4. Kepada SSB Gelora Muda dan Coach Yanuar Secsian Dwi Rahmanto serta Coach Nanang yang telah memberi izin dan membimbing saya dalam penelitian. Saya mengucapkan terima kasih.

Semoga semuanya diberkahi dan dirahmati Allah SWT.

Aaamiinn

**PENGARUH JENIS LATIHAN *GATE PASS* TERHADAP KEMAMPUAN
AKURASI *PASSING* BAWAH SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA
GELORA MUDA USIA 9-10 TAHUN**

Oleh:

Wahyu

15602241087

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh jenis latihan *gate pass* terhadap kemampuan akurasi *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun.

Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*The One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah siswa SSB Gelora Muda Sleman, berusia 9-10 tahun yang berjumlah 55 orang. Teknik sampling menggunakan *Purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) kehadiran pada saat treatment minimal 75%, (3) sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes mengoperkan bola rendah dari Subagyo Irianto (1995: 9) dengan validitas sebesar 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan jenis latihan *gate pass* terhadap kemampuan akurasi *passing* bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 5,670 > t_{tabel} 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Kata kunci: *gate pass, kemampuan akurasi passing bawah, SSB Gelora Muda*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Dr. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Nawan Primasoni, S.Pd. Kor., M.Or. selaku Validator Program Latihan TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Drs. Agung Nugroho A.M., M.Si. dan Drs. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku penguji Ujian TAS yang sudah mengoreksi skripsi ini secara komprehensif.
4. CH. Fajar Sri Wahyuniati, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Para pelatih dan staf SSB Gelora Muda Sleman khususnya yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.

7. Kedua orang tua tercinta Bapak Casyanto & Ibu Casiroh yang telah memberikan semangat tak henti-hentinya di setiap hari. Tak lupa juga Adik - adik kandung tersayang Darmawan Susanto dan Ayu Triana.
8. Kelas PKO A 2015 yang telah memberikan kenangan-kenangan dalam 3 tahun lebih terakhir ini dan senang rasanya dapat berteman dengan mereka sekaligus berkuliah bersama di fakultas tercinta.
9. Teman – teman KKN 254 yang telah memberikan pengalaman dan motivasi selama melakukan perkuliahan di desa Wonoboyo, Jogonalan Klaten.
10. Untuk semua rekan yang telah membantu dan menolong saya dalam mencapai keberhasilan dan kelancaran penulisan skripsi ini. Saya mengucapkan terima kasih.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 21 Agustus 2019

Penulis



Wahyu

NIM 15602241087

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6

BAB II.KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Latihan.....	8
2. Hakikat Sepak Bola.....	18
3. Hakikat Teknik Dasar Passing pada Permainan Sepak Bola	23
4. Latihan <i>Gate Pass</i>	28
5. Hakikat SSB Gelora Muda.....	31
6. Hakikat Anak Usia 9-10 Tahun.....	34
7. Hakikat Ketepatan.....	35
B. Penelitian yang Relevan.....	38
C. Kerangka Berpikir.....	39
D. Hipotesis Penelitian	40

BAB III.METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	42
D. Instrumen Penelitian	44
E. Teknik Pengumpulan Data	45
F. Teknik Analisis Data	46

BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	49
2. Hasil Uji Prasyarat	52
3. Hasil Uji Hipotesis	54
B. Pembahasan.....	55
BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	58
B. Implikasi Hasil Penelitian	58
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	58
D. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Latihan SSB Gelora Muda	34
Tabel2. Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketrampilan <i>Passing Bawah</i> Siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Usia 9-10 Tahun.....	49
Tabel3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketrampilan <i>Passing Bawah</i> Siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Usia 9-10 Tahun.....	50
Tabel4. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketrampilan <i>Passing Bawah</i> Siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Usia 9-10 Tahun.....	51
Tabel5. Uji Normalitas	52
Tabel6. Uji Homogenitas	53
Tabel7. Uji t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> <i>Passing Bawah</i>	54

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1.	Gate Pass Bervariasi Posisi Tetap.....	29
Gambar 2.	Gate Pass Bervariasi Posisi Berubah	30
Gambar 3.	Kerangka Berpikir Penelitian	40
Gambar 4.	Desain Penelitian	41
Gambar 5.	Tes <i>Passing</i> Bawah Menuju Sasaran.....	45
Gambar 6.	Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketrampilan <i>Passing Bawah</i> Siswa Sekolah Sepak Bola Gelora Muda Usia 9-10 Tahun	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan Skripsi.....	64
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	65
Lampiran 3. Surat Perizinan Program Latihan.....	66
Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Klub	67
Lampiran 5. Lembar Konsultasi skripsi	68
Lampiran 6. Data Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	70
Lampiran 7. Deskriptif Statistik	72
Lampiran 8. Uji Normalitas dan Homogenitas	73
Lampiran 9. Uji Hipotesis	74
Lampiran 10. Tabel t	75
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian	76
Lampiran 12. Program Latihan	79

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Seorang penjaga gawang boleh menggunakan semua anggota tubuh untuk bermain kecuali tangan (hanya untuk di daerah gawangnya) (Sucipto, dkk., 2000: 7). Permainan sepakbola bertujuan untuk mencetak gol sebanyak - banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawang sendiri agar tidak kemasukan gol dari lawan. Untuk regu yang dapat mencetak gol paling banyak ke gawang lawan dalam waktu 2 x 45 (90 menit) maka regu tersebutlah yang menang.

Sepakbola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia. Semua kalangan dan golongan suka bermain sepakbola, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa dan orang tua di belahan dunia gemar bermain sepakbola. Sejak zaman dahulu hingga sekarang ini sepakbola tetap menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari oleh semua orang. Sepakbola dimainkan secara merakyat di desa-desa, ada yang bermain tanpa menggunakan alas kaki dan ada yang menggunakan alas kaki. Sepakbola dapat dimainkan sangat sederhana dengan hanya adanya lapangan, halaman yang luas, sawah yang kering dan sebuah bola. Teknik yang dikuasai juga hanya menendang dan mengoper, sementara untuk menjadi pemain sepak bola yang handal pemain diharuskan mampu untuk mengoper dan mengontrol bola. Sepakbola juga memiliki berbagai

peraturan yang harus dipatuhi, antara lain adalah pemain tidak boleh mencederai dengan sengaja pemain lawan, apabila terjadi maka wasit akan mengeluarkan kartu kuning sebagai peringatan atau bahkan kartu merah langsung yang artinya pemain tersebut harus ke luar lapangan permainan.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan komunikasi antar pemain untuk menjalin kerjasama yang baik dalam bermain sebagai kunci kesuksesan. Pemain sepakbola juga harus menguasai teknik dasar dalam bermain sepakbola, menurut Herwin (2004: 21-24) gerak atau teknik dasar permainan sepakbola meliputi gerak atau teknik tanpa bola dan gerak atau teknik dengan bola. Gerak atau teknik tanpa bola merupakan gerak tanpa menggunakan bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, berkelit, dan berhenti tiba-tiba, sedangkan gerak atau teknik dengan bola merupakan gerak atau teknik dalam permainan sepakbola dengan menguasai bola yang meliputi kemampuan pengenalan bola dengan bagian tubuh (ball feeling), menendang bola (passing), menendang bola ke gawang (shooting), menggiring bola (dribbling), menerima dan menguasai bola (receiving and controlling the ball), menyundul bola (heading), gerak tipu (feinting), merebut bola (sliding tackle-sliding), melempar bola kedalam (throw-in) dan menjaga gawang (goal keeping).

Dalam permainan sepakbola salah satu teknik dasar yang paling dominan di gunakan adalah passing. Passing dalam permainan sepak bola memiliki tujuan yaitu mengoper bola pada teman satu tim agar dapat menciptakan ruang,

sehingga pemain dapat menciptakan gol ke gawang lawan dan dapat mempertahankan daerah pertahanan bagi pemain bertahan.

Teknik – teknik dasar dalam permainan sepakbola seperti passing sangatlah penting karena dengan passing yang tepat dan akurat maka dalam mengumpan bola kepada teman akan mudah diterima dan dikuasai, sehingga bola tidak mudah hilang atau direbut lawan. Dengan kemampuan passing yang baik dengan sedikit kesalahan bisa membuat suatu permainan menjadi hidup dan menciptakan persentase kemenangan lebih banyak. Berbeda dengan fakta yang terjadi di lapangan, pemain sepak bola Indonesia khususnya pada usia 9 - 10 tahun sering melakukan kesalahan passing bawah. Khususnya, di SSB Gelora Muda Sleman pada kelompok usia pemain 9-10 tahun, pemain belum bisa menguasai passing bawah dengan baik dapat dilihat karena masih banyak anak atau pemain yang belum mampu melakukan passing secara tepat, hal ini ditunjukkan pada saat bermain banyak anak yang melakukan kesalahan dalam passing, antara lain: passing tidak sampai kepada teman, passing yang terlalu kencang sehingga teman sulit untuk menguasai bola, passing yang tidak tepat ke arah teman sehingga salah memberi umpan. Selain itu pelatih yang memberi latihan secara monoton sehingga anak mengalami kebosanan dalam latihan. Kurangnya variasi di dalam latihan menjadi penyebab anak merasa jenuh dan sering melakukan kesalahan yang mendasar dalam melakukan passing di saat latihan maupun pertandingan.

Dalam kasus ini, alasan melakukan penelitian di SSB Gelora Muda karena sebelumnya peneliti melakukan PLT (Praktik Latihan Terbimbing) di SSB

Gelora Muda, sehingga peneliti melihat masalah secara jelas bahwa kemampuan passing bawah terutama untuk anak usia 9-10 tahun masih kurang. Pelatih SSB Gelora Muda dibantu oleh peneliti dapat menemukan solusi tepat untuk mengubah kesalahan mendasar pada teknik mengumpan sepak bola. Rata-rata umpan bawah yang dibuat oleh pemain SSB Gelora Muda pada kelompok usia 9-10 tahun belum akurat dan tidak memperhatikan tekniknya dengan benar. Mereka kurang sekali dalam melatih passing bawah pada saat usianya.

Kesalahan dalam melakukan passing banyak di karenakan anak masih suka bermain sesuka hatinya karena pada usia 9-10 tahun anak masih cenderung senang bermain, metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan passing dalam bermain sepakbola. Bersumber dari pendapat di atas mengenai pentingnya latihan passing bagi pemain sepakbola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik passing. Untuk meningkatkan teknik passing dan akurasi passing yang baik, peneliti akan memberikan jenis latihan *gate pass*. Jenis latihan *gate pass* adalah bentuk latihan passing yang dilakukan dengan membentuk segi empat dengan arah passing melewati diantara kedua cone. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan akurasi passing bawah sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam ball feeling ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan passing yang akan dilakukan

dengan jarak yang ada. Selain itu, latihan ini juga mempunyai tujuan untuk menghilangkan rasa bosan saat menjalankan program latihan dan memberikan pemain rasa senang. Maka dari itu sangat cocok untuk merubah cara bermain di lapangan pemain sepak bola usia 9-10 tahun di SSB Gelora Muda Sieman yang sebelumnya sering melakukan kesalahan passing bawah dengan merancang rencana latihan yang didominasi latihan passing bawah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk mengetahui penelitian ini berjudul “Pengaruh Jenis Latihan Gate Pass terhadap Kemampuan Akurasi Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Usia 9-10 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Passing yang dilakukan pemain SSB Gelora Muda kelompok usia 9-10 tahun sering tidak sampai kepada teman.
2. Passing yang dilakukan pemain SSB Gelora Muda kelompok usia 9-10 tahun masih terlalu kencang dan kurang akurat, sehingga teman sulit untuk menerima bola.
3. Variasi latihan yang monoton sehingga anak – anak kurang serius dalam berlatih.
4. Belum diketahui pengaruh jenis latihan gate pass terhadap kemampuan passing bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun.

C. Batasan Masalah

Memperhatikan dari identifikasi masalah di atas, guna mencegah perluasan penafsiran pada permasalahan yang akan dikaji. Dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada pengaruh jenis latihan *gate pass* terhadap kemampuan akurasi passing bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu: “Adakah pengaruh jenis latihan *gate pass* terhadap kemampuan akurasi passing bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun?”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh jenis latihan *gate pass* terhadap kemampuan akurasi passing bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Pengaruh latihan *gated pass* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk meningkatkan kemampuan akurasi passing bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun. Setelah diketahui hasil secara

ilmiah tersebut diharapkan dapat membantu dalam menentukan latihan yang akan digunakan untuk meningkatkan kemampuan passing bagi pemain sepakbola.

2. Secara Praktis

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih dan pemain sepakbola untuk dapat lebih kreatif dan inovatif dalam merancang dan melatih. Agar bentuk - bentuk latihan tidak monoton dan bersifat membosankan.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2010: 5). Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan, karena tujuan utama dari latihan adalah meningkatkan fungsional atlet dan mengembangkan kemampuan biomotor ke standar yang paling tinggi (Hariono, 2006: 6).

Menurut Nassek Josef (1995: 9) latihan adalah suatu proses penyempurnaan olahraga yang diatur dengan prinsip-prinsip yang bersifat ilmiah, khususnya prinsip pedagogis, proses ini yang direncanakan secara sistematis meningkatkan kesiapan seorang olahragawan. Hal senada Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) menyatakan bahwa:

Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi

semakin mudah, otomatis, dan reflektif sehingga gerak menjadi efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Menurut Awan Hariono (2006: 1) menyatakan latihan adalah suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang - ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu.

Berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan beralih dari bentuk maupun beban latihannya.

Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2010: 7) adalah sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.

- 3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan.

b. Prinsip – prinsip Latihan

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau suatu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan atau prestasinya semaksimal mungkin dengan mempertimbangkan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Rubianto Hadi, 2007:55).

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Berdasarkan pendapat Rubianto Hadi (2007:57) prinsip latihan yang dapat dijadikan pegangan pelatih antara lain:

1. Prinsip individualis

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi dan karakteristik. Latihan harus dirancang dan disesuaikan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri-ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah/pekerjaan/keluarga, ciri-ciri psikologis, dan lain-lain. Dengan memperhatikan keadaan individu atlet, pelatih akan mampu memberikan dosis latihan yang sesuai kebutuhan atlet dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi atlet.

2. Prinsip Variasi Latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (boredom). Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi.

3. Prinsip Pedagogis

Latihan pada dasarnya proses pendidikan yang membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Prinsip pedagogis mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah, yaitu: multilateral, pengembangan, kesehatan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis dan gradual. Dengan prinsip

pedagogis pelatih dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atletnya dengan segala manfaat positif maupun dampak negatifnya sehingga setiap latihan yang diberikan perlu dirancang secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur pendidikan dapat tercapai.

4. Prinsip Keterlibatan Aktif

Tugas lain seorang pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal. Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut:

1. Kegiatan fisik, atlet dapat melaksanakan aktivitas fisik dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan.
2. Kegiatan mental, atlet dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyusunan program latihan, pelaksanaan latihan, kompetisi dan berbagai hal yang berkaitan dengan pengembangan kepribadian dan kedewasaan atlet.

5. Prinsip Recovery

Recovery atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritis dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu pelatih harus dapat menciptakan kesempatan recovery dalam sesi-sesi latihannya. Prinsip recovery harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip overload.

Perkembangan atlet tergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat dimaksimalkan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip recovery yang mengatakan bahwa kalau kita ingin berprestasi maksimal, maka setelah tubuh diberi rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada "complete recovery" sebelum pemberian stimulus berikutnya. Tanpa recovery yang cukup sesuai latihan yang berat, tak akan ada banyak manfaatnya bagi atlet. Lamanya recovery masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang dialokasikan untuk pemulihan. Seberapa lama waktu yang diperlukan untuk recovery bergantung pada : a) individu atlet, b) tingkat kelelahan yang diderita atlet, c) sistem energi yang terlibat, d) dan sejumlah faktor yang lainnya.

Sebagai patokan untuk memulai kembali aktifitas selanjutnya (yang praktis bagi sebagian besar kegiatan latihan) adalah dengan menggunakan "takaran denyut nadi", karena apabila berpatokan pada kadar asam laktat dalam darah sangat sulit dilakukan oleh para pelatih.

6. Prinsip Pulih Asal (Reversibility)

Beberapa pelatih sering mengatakan bahwa bila anda latihan akan menggunakan prinsip ini maka anda akan kehilangan lamanya istirahat. Lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena kalau terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal,

dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak akan ada peningkatan.

7. Prinsip pemanasan (Warming Up)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi: jogging, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelepasan persendian.

8. Pendinginan (Cooling Down)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan tersebut, maka seorang pelatih akan lebih mudah dalam penyusunan program latihan yang akan diberikan pada atletnya sehingga tidak terjadi kesalahan penyusunan program latihan.

c. Beban Latihan

Menurut Rubianto Hadi (2007: 65-68) beban latihan dapat dilihat dari berbagai perspektif baik dari beban sebagai kombinasi dan volume, intensitas dan recovery, dapat juga ditinjau dari sisi unsur latihannya dan dapat dilihat dari bagian yang terkena beban dalam fungsi tubuh manusia.

1. Unsur-unsur beban dalam latihan

Unsur latihan dalam olahraga adalah fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat unsur latihan ini merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.

Harmonisasi dan keseimbangan dari kemampuan keempat unsur tersebut akan memberi kontribusi yang besar terhadap prestasi. Keempat unsur ini diimplementasikan dengan beban latihan dengan ciri dan karakteristik yang berbeda, sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga dan nomor yang diikuti.

2. Jenis beban latihan

Ditinjau dari sisi anatomi dan fisiologi secara fungsional beban latihan dapat dibagi menjadi tiga jenis yaitu :

- (a) Beban neutral, adalah beban yang dikenakan pada fungsi sistem syaraf dalam tubuh, seperti latihan koordinasi, teknik, ketepatan dan latihan yang memerlukan konsentrasi yang akurat. Beban neutral ini titik beratnya pada latihan-latihan yang memerlukan konsentrasi, kecepatan dan koordinasi.
- (b) Beban struktural atau ortopedik, adalah beban yang dikenakan pada fungsi tulang, sendi dan otot sebagai kesatuan anatomi, seperti lari jarak jauh, cros country.
- (c) Beban metabolik, adalah beban yang terdapat pada munculnya berbagai zat buang dalam tubuh.

3. Indikator latihan

Untuk menentukan beban latihan tersebut itu tepat atau tidak, berat atau ringan dapat dilihat dari tiga indikator, yaitu :

1. Volume, menunjukkan jumlah pembebanan dengan satuan kilo meter, meter, kilo gram, atau waktu dalam menit atau detik. Jadi volume dapat dilihat dari jumlah beban, jarak yang ditempuh, jumlah ulangan atau materi dan waktu yang digunakan untuk latihan.
2. Intensitas latihan, menunjuk pada presentase beban dari kemampuan maksimalnya, misalnya mengangkat beban dengan 90% dari kemampuan maksimal atlet, atau juga dapat dilihat dari denyut maksimal atlet.
3. Pemulihan (recovery), waktu dan bentuk kegiatan yang diperlukan untuk melakukan pulih asal setelah melakukan pembebanan, baik dalam seri, set, maupun antar sesi. Pemulihan dapat dilihat dari waktu yang diperlukan seorang atlet agar kembali bugar lagi setelah melakukan aktivitas, makin cepat waktu yang diperlukan berarti kondisi atlet makin baik. Penempatan rasio antar indikator beban latihan sangat menentukan keberhasilan proses dan hasil peningkatan kinerja atlet.

Beban latihan yang diberikan sesuai dengan keadaan atlet akan mengurangi beban yang berlebih pada atlet yang mengakibatkan atlet mengalami kelelahan. Dengan usia sampel yang masih muda maka

peneliti memberikan beban latihan dengan intensitas sedang yang lebih bertujuan untuk pengembangan bakat dan pemeliharaan kondisi atlet agar tidak berakibat yang kurang baik pada prestasi atlet di masa yang akan datang.

d. Tujuan Sasaran Latihan

Menurut Bompas (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Rumusan dan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun.

Sukadiyanto (2010: 9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (3) menambah dan menyempurnakan teknik, (4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain dan (5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau sasaran dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran

jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental

2. Hakikat Sepakbola

a. Pengertian Sepakbola Secara Umum

Sepakbola berasal dari dua kata yaitu “Sepak” dan “Bola”. Sepak atau menyepakdapat diartikan menendang (menggunakan kaki) sedangkan “bola” yaitu alat permainan yang berbentuk bulat berbhan karet, kulit atau sejenisnya. Jadi secara singkat pengertian sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan memasukan bola ke gawang lawan (Sukma Aji, 2016 : 1).

Sepakbola adalah permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari sebelas orang pemain salah satunya adalah penjaga gawang, permainan seluruhnya menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan di daerah hukumannya (Sucipto, dkk., 2000: 7). Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin, 2004: 78). Sepakbola adalah permainan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh para pemain dari dua kesebelasan yang berbeda dengan bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri jangan sampai kemasukan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Permainan sepakbola dimainkan dalam 2 (dua) babak. Lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi nilai yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan penalti untuk menentukan tim mana yang menang. "Tujuan dari olahraga sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri, agar tidak kemasukkan" (Sucipto, dkk., 2000: 7).

Dengan demikian sepakbola adalah permainan beregu yaitu dua kesebelasan saling bertanding yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

b. Teknik – teknik Dasar Sepakbola

Teknik dasar bermain sepakbola merupakan semua gerakan yang diperlukan untuk bermain sepakbola, dan untuk dapat bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain perlu meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola tersebut. Teknik dasar bermain sepakbola meliputi teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Menurut Subroto, dkk. (2009,

p.8.5) teknik dasar sepakbola terdiri dari: (1) teknik tanpa bola, meliputi lari cepat dan mengubah arah, melompat/meloncat, gerak tipu tanpa bola, gerakan-gerakan khusus penjaga gawang, dan (2) teknik dengan bola meliputi mengenal bola, menendang, menerima/mengontrol bola, menggiring, menyundul, melempar bola, gerak tipu dengan bola, merebut bola, dan teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Menurut Abdul Rohim (2008: 7) untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tentu saja harus mengetahui teknik-teknik bermain sepakbola yang terdiri atas: (a) teknik dasar menendang bola, (b) teknik dasar menghentikan bola, (c) teknik dasar menggiring bola, (d) teknik dasar menyundul bola, (e) teknik dasar lemparan ke dalam.

Menurut Muhajir (2007: 25) teknik dasar sepakbola dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Teknik tanpa bola (teknik badan) Teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, yang menyangkut cara berlari, cara melompat, dan cara gerak tipu badan.
- 2) Teknik dengan bola Teknik dengan bola di antaranya: (a) teknik menendang bola, (b) teknik menahan bola, (c) teknik menggiring bola, (d) teknik gerak tipu dengan bola, (e) teknik menyundul bola, (f) teknik merampas bola, (g) teknik melempar bola ke dalam, (h) teknik menjaga gawang.

Menurut Herwin (2004: 21-49) permainan sepakbola mencakup 2 (dua) kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi:

1. Gerak atau teknik tanpa bola Selama dalam sebuah permainan sepakbola seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti: berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbelok, dan berhenti tiba-tiba.
2. Gerak atau teknik dengan bola Kemampuan gerak atau teknik dengan bola meliputi: (a) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (ball feeling), (b) Menendang bola ke gawang (shooting), (c) Menggiring bola (dribbling), (d) Menerima bola dan menguasai bola (receiveing and controlling the ball), (e) Menyundul bola (heading), (f) Gerak tipu (feinting), (g) Merebut bola (sliding tacklesshielding), (h) Melempar bola ke dalam (throw-in), (i) Menjaga gawang (goal keeping).

c. Sepakbola untuk Siswa Sekolah Dasar

Beberapa tahun terakhir, Sekolah Sepakbola (SSB) banyak berdiri di Indonesia. Mulai dari SSB yang profesional sampai dengan SSB yang hanya untuk memberikan pelatihan kepada anak-anak sekolah dasar. Keberadaan SSB diharapkan mampu mencetak pesepakbola yang berkualitas. Menurut Timo (2012: 46) untuk mencapai hal tersebut masih banyak yang harus dilakukan. Salah satunya adalah kurikulum sepakbola. Kurikulum dibuat agar pelatih-pelatih SSB di seluruh Indonesia

mendapatkan pemahaman apa yang harus dilatih dan tidak boleh dilatih sesuai dengan usia anak didiknya. Di kurikulum dijelaskan bahwa anak umur 7 tahun jangan dilatih heading, jangan dilatih fisik tanpa bola, power, dan lain-lain. Alasannya, secara logika anak kecil laki-laki belum mempunyai testosteron. Jadi, sebelum ada testosteron, maka tidak bisa dilatih power dan tidak bisa dilatih endurance tanpa bola (Timo, 2012: 45)

Sejak mulai sekolah dasar anak-anak sudah bisa diajari atau dilatih sepakbola. Timo (2012: 49) menyatakan bahwa di dalam Kurikulum Sepakbola Indonesia, seorang anak laki-laki bisa mulai dilatih sepakbola sejak usia 5 tahun. Ada cara melatih anak umur 5 sampai 8 tahun, kemudian ada cara melatih anak usia 9 sampai 12 tahun. Masing - masing disesuaikan dengan karakteristik usia anak dan kemampuan motorik anak..

Sepakbola untuk anak sekolah dasar atau usia dini antara 5-12 tahun dibagi menjadi dua. Untuk anak 5-8 tahun jangan terlalu banyak porsi latihannya. Kegiatan yang dilakukan adalah tentang cara dia mulai mengenal tubuhnya, pengenalan terhadap bola dan lapangan, serta permainan. Aktivitas sepakbola yang dilakukan lebih banyak ke game atau sesuatu yang menyenangkan. Sedangkan pada anak usia 9-12 tahun mulai digenjut tentang teknik sepakbola.

Menurut Kemendiknas (2010: 124-125) hakikat sepakbola untuk anak usia 10-12 tahun adalah

- 1) Jumlah pemain tiap regu 7 anak.
- 2) Waktu pertandingan 2x20 menit.
- 3) Ukuran lapangan Panjang: 60 meter, Lebar: 40 meter.
- 4) Ukuran gawang Tinggi: 2 meter, Lebar: 5 meter.
- 5) Titik pinalti 9 meter dari gawang.

Menurut Dietrich, K dan Dietrich, K.J., (1981) mengatakan bahwa lama pertandingan sampai usia 12 tahun 2 x 25 menit, dengan diadakan peraturan-peraturan tersendiri; dimana ukuran luas lapangan, lebar gawang dan ukuran bola mengalami perubahan. Lapangan: panjang 70 meter dan lebar 50 meter, daerah tendangan pinalti 12 meter, daerah gawang 4 meter, dan jarak pemain lawan dari tendangan bebas saat pertandingan dimulai 7 meter. Gawang: lebar 5 meter dan tinggi 2 meter. Bola: lingkaran tengah paling sedikit 62 cm, dan paling besar 65 cm. Berat bola: paling sedikit 300 gram dan paling banyak 350 gram. Regu terdiri atas tujuh pemain.

3. Hakikat Teknik Dasar Passing pada Permainan Sepakbola

a. Pengertian Passing dalam Sepakbola

Sepakbola adalah permainan tim yang mengutamakan kolektifitas. Pemain dengan teknik tinggi dapat mendominasi pada saat tertentu, akan tetapi seorang pemain sepakbola tergantung pada anggota tim lainnya untuk menciptakan peluang dan permainan yang bagus. Dalam sepakbola passing atau operan memiliki tujuan, antara lain mengoper kepada teman, mengoper bola didaerah yang kosong, mengoper bola terobosan diantara

lawan. Passing dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang paling penting yang membuat permainan akan lebih menarik. Agar berhasil dalam lingkungan tim, seorang pemain harus mengasah kemampuan passing. Menurut Danny Mielke (2007: 18), umpan atau passing adalah cara memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain yang lain. Sedangkan menurut pendapat Luxbacher (2008: 9), passing adalah mengoperkan bola pada teman. Passing atau operan memiliki pengertian operan kepada teman atau bola yang dioperkan dari satu pemain ke pemain lain dalam satu regu. Dalam era sepakbola sekarang pemain dituntut untuk dapat bermain di lebih dari satu posisi dan teknik yang tinggi, mampu dengan baik menggunakan kedua kakinya untuk mengolah bola. Pemain harus mampu dengan baik menguasai bola baik dengan kaki kanan dan kaki kirinya.

Menurut Scheunemann, T (2005: 33) memiliki passing yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola. Mengingat passing begitu sering dilakukan dalam sebuah pertandingan, pelatih yang baik akan memulai tugasnya dengan memperbaiki kemampuan passing para pemainnya. Passing paling baik dilakukan dengan menggunakan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga bisa digunakan untuk melakukan passing. Passing membutuhkan kemampuan teknik yang sangat baik agar dapat tetap menguasai bola. Dengan passing yang baik seorang pemain bisa berlari ke ruang terbuka dan mengendalikan permainan saat membangun strategi permainan. Passing dimulai ketika tim yang sedang menguasai

bola menciptakan ruang di antara lawan dengan bergerak dan membuka ruang di sekeliling pemain. Selain itu keterampilan mengontrol bola pada penerima bola dari passing teman juga perlu dilatih agar pemain yang akan melakukan passing punya rasa percaya diri untuk melakukan passing yang tegas dan terarah kepada teman yang tidak dijaga lawan.

Hampir semua pemain mengalami kesulitan menguasai teknik passing yang terarah, untuk itu diperlukan latihan passing yang baik dan benar. Cara melakukan passing ada beberapa macam. Menurut Milelke, D (2007: 20-22) mengatakan ada beberapa cara melakukan passing yang biasa dilakukan oleh para pemain sepakbola, terdiri atas beberapa teknik seperti: 1) passing menggunakan kaki bagian dalam, 2) passing menggunakan punggung sepatu, (3) passing menggunakan drop pass, 4) passing dengan lari overlap, 5) passing dengan give and go.

Sementara Luxbacher, J.A, (2004: 11-23) menjelaskan tentang beberapa teknik passing di atas permukaan ada tiga teknik yaitu: 1) operan inside-of-the foot (dengan bagian dalam kaki), 2) operan outside-of-the-foot (dengan bagian luar kaki), 3) operan instep (dengan kura-kura kaki), 4) operan short chip, 5) operan long chip.

Penelitian ini menggunakan passing dengan bagian dalam kaki (inside-of the-foot). Keterampilan passing bola yang paling besar adalah pushpass (operan dorongan) karena bagian samping dalam kaki sebenarnya pendorong bola. Teknik passing ini digunakan untuk menggerakkan bola sejauh 5 hingga 15 yard. Cara pelaksanaannya cukup

sederhana. Kaki yang menahan keseimbangan tubuh, yang tidak digunakan untuk menendang diletakkan di samping bola dan arahkan ke target. Tempatkan kaki yang akan menendang dalam posisi menyamping dan jari kaki ke atas menjauh dari garis tengah tubuh. Bola yang ditendang adalah bagian tengah dan ditendang dengan bagian dalam kaki. Pastikan kaki tetap lurus pada gerak lanjutan dari tendangan tersebut (Luxbacher, J.A, 2004: 12).

b. Hakikat Passing Bawah dalam Sepakbola

Passing adalah mengumpan atau mengoper bola kepada teman satu tim. Passing yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah teman satu tim untuk menerima bola dan mencetak angka ke gawang lawan. Ketepatan atau akurasi tendangan sangat diperlukan agar pemain dapat mengoper bola kepada pemain lain dalam satu tim dan melakukan serangan yang jitu ke arah gawang tim lawan. Passing dalam permainan sepakbola merupakan unsur yang penting yang membuat permainan akan lebih menarik dengan umpan satu dua sehingga akan menentukan tempo permainan bola. Dengan passing yang tepat menunjukan kerjasama antar pemain satu tim sangat baik.

Dalam melakukan gerakan passing dalam tingkat ketepatan umpan ke teman sangat besar, agar dapat mengirimkan bola dengan teliti kepada seorang kawan perlu dilatih terus dan perhatikan selalu kecermatan. Operan sering dipergunakan tim sepakbola yang mengandalkan

kecepatan pemainnya untuk melakukan penyerangan maupun pertahanan. Teknik dasar passing digunakan untuk jenis operan datar yang operannya relatif lebih cepat dibandingkan operan lainnya. Secara umum teknik pelaksanaannya adalah berdiri dengan bahu menghadap sasaran, letakan kaki tumpu disamping bola, letakan kaki ayun menyamping dengan jari – jari kaki mengarah ke atas, kemudian tendang bola tepat ditengahnya dengan menggunakan kaki bagian sisi ayun, selanjutnya gerakan tendangan ke arah depan dengan tetap menjaga posisi kaki.

Perkenaan pada kaki dapat memberikan keakuratan passing. Namun secara teknis agar bola ditendang dengan baik menurut Herwin (2004: 29) agar bola dapat ditendang dengan baik dapat dilakukan dengan punggung kaki atau kura-kura kaki, sisi bagian dalam, sisi bagian luar punggung kaki bagian dalam dan punggung kaki bagian luar.

Menurut Herwin (2004: 29-30) menendang bola menyusuri tanah atau bawah, hanya dapat dilakukan dengan sikap awal kedua kaki yang baik, yaitu dengan:

- 1) Kaki tumpu dan kaki ayun (Steady Leg Position) Kaki yang tidak menendang bola dinamakan kaki tumpu dan kaki yang menendang dinamakan kaki ayun. Untuk menghasilkan tendangan bola bawah, kaki tumpu disamping atau agak didepan bola dan ujung kaki tumpu mengarah ke sasaran. Pergelangan kaki ayun harus terkunci atau kaku saat mengenai bola.

- 2) Bagian bola Bagian bola yang dikenakan oleh kaki ayun adalah titik tengah bola atas.
- 3) Perkenaan kaki dengan bola (Impact) Bagian kaki ayun yang mengenai bola harus pada sisi kaki yang terlebar yaitu kaki bagian dalam.
- 4) Akhir gerakan (Follow-Trough) Sebagai tindak lanjut gerakan menendang dan memberi hasil tendangan lebih keras maka kaki ayun harus betul-betul optimal ke depan.

4. Hakikat Latihan Gated Pass

Gated pass adalah suatu mode latihan passing dengan cara mengoper bola melewati diantara kedua cone. Model latihan gate pass dapat dilakukan oleh dua orang atau lebih. Latihan ini juga dapat meningkatkan kemampuan dalam ketepatan passing dan ball feeling. Kendalanya, model latihan ini sulit untuk diterapkan karena anak latih selalu dituntut untuk mengoper bola harus melewati diantara kedua cone, tetapi model latihan ini akan semakin membuat anak latih selalu termotivasi dalam melakukannya sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal.

Untuk menguasai teknik passing yang terarah, untuk itu diperlukan latihan passing yang baik dan benar. Peneliti akan memberikan beberapa jenis latihan gate pass;

a. Gate Pass Bervariasi Posisi Tetap



Gambar 1. Gate Pass Bervariasi Posisi Tetap

Latihan gate pass bervariasi posisi tetap adalah bentuk latihan passing yang dilakukan dengan membentuk segi empat dengan arah passing melewati diantara kedua cone yang bervariasi namun posisi selalu berada pada posisi awal. Latihan ini dilakukan untuk meningkatkan akurasi passing bawah sekaligus untuk meningkatkan kemampuan kontrol bola dari pemain yang melakukannya. Latihan ini juga untuk menunjang kemampuan pemain dalam ball feeling ketika akan mengoper bola kepada rekannya, sejauh mana kekuatan passing yang akan dilakukan dengan jarak yang ada. Kemudahannya dari latihan ini tiap pemain harus mengarahkan bola melewati diantara kedua cone yang akan dipassing kepada rekannya yang posisinya tetap.

b. Gate Pass Bervariasi Posisi Berubah



Gambar 2. Gate Pass Bervariasi Posisi Berubah

Latihan gate pass bervariasi posisi berubah adalah latihan passing yang dilakukan dengan membentuk segi empat yang dilakukan secara bergantian. Latihan ini hampir sama dengan latihan passing bervariasi posisi tetap dengan mengoper melewati diantara kedua cone, hanya saja berbeda dalam posisi pemain yang selalu berputar, dalam latihan gate pass bervariasi posisi berubah ini pemain yang melakukan passing melewati diantara kedua cone akan berlari ke arah pemain yang menerima bola. Latihan ini membentuk segi empat kemudian dalam melakukan passing dengan berputar searah jarum jam. Latihan ini juga dapat untuk meningkatkan kemampuan dalam ketepatan passing dan ball feeling. Kendalanya, model latihan ini lebih sulit untuk diterapkan karena anak latih selalu dituntut untuk mengarahkan pada sasaran yang berubah-ubah, tetapi model latihan ini akan semakin membuat anak latih selalu

termotivasi dalam melakukannya sehingga hasil yang didapat akan semakin maksimal

Memiliki passing yang akurat adalah harga mati bagi seorang pemain sepakbola (Scheunemann, T. 2005:31). Sehingga dengan latihan gate pass akan membuat seorang pemain memiliki kemampuan passing bola yang lebih baik lagi. Kelebihan latihan gate pass yaitu pemain akan memiliki koordinasi antara mata dan kaki yang baik selain itu harus mempunyai ketepatan atau akurasi yang baik dikarenakan ketika mengoper bola harus melewati diantara cone. Berdasarkan analisis di atas bahwa diduga ada pengaruh latihan gate pass terhadap akurasi passing bawah.

5. Hakikat SSB Gelora Muda

Sekolah sepak bola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik. Sekolah sepakbola memiliki berbagai kelompok umur dalam bagian-bagian menurut usia para siswanya. Menurut Soedjono dalam Wahyu Dwiyanto (2012: 32) tujuan dari sekolah sepakbola adalah untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, maupun mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi menjelaskan tujuan sekolah sepakbola sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswa dan

mengembangkan bakatnya di samping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sekolah sepakbola adalah yaitu lembaga yang bertujuan untuk membina dan yang mengembangkan bakat yang dimiliki oleh atlet untuk mencapai prestasi. Sekolah sepakbola Gelora Muda didirikan bertujuan untuk: (1) Melaksanakan pembinaan dan pengembangan bibit pemain sepakbola dari usia dini hingga remaja melalui latihan – latihan yang teratur dan terarah. (2) Membangun pembinaan usia muda yang merupakan kerangka pemain nasional dan profesional maupun internasional. (3) Mengupayakan ketersediaan pembiayaan yang cukup sesuai dengan kebutuhan organisasi secara mandiri. (4) Menjadi organisasi sepakbola yang mandiri dan berprestasi, meningkatkan prestasi olahraga sepakbola di Sleman khususnya dan di Yogyakarta serta nasional umumnya, sebagai wadah untuk penyaluran hobi dan bakat yang nantinya diharapkan dapat meraih prestasi yang membanggakan.

Sekolah sepakbola Gelora Muda merupakan salah satu sekolah sepakbola yang ada di Kabupaten Sleman. SSB Gelora Muda memiliki posisi yang strategis karena terletak di samping jalan raya sehingga mudah diakses menuju ke lokasi. SSB Gelora Muda beralamatkan di lapangan gadingan, Sinduharjo, Ngaglik, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Jika dari Universitas Negeri Yogyakarta, diperlukan waktu sekitar ± 25 menit untuk sampai di lokasi tersebut. Sekolah sepakbola Gelora Muda termasuk

kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepakbola Sleman yang berada koordinasi/naungan Badan Koordinasi Sekolah Sepakbola (BKSSB) Sleman.

SSB gelora Muda memiliki ketua dan beberapa orang pelatih. Diantaranya ibu Isna Indayani selaku ketua SSB Gelora Muda, Riyadi ,Gilar Tri Anggoro, Nanang, Mulad, Yanuar Secsian Dwi Rahmanto, Anas, Riyono. SSB Gelora Muda memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah berdasarkan kelompok usia, di antaranya

1. 2004 dan 2005 : 22 siswa
2. 2006 : 25 siswa
3. 2007 : 37 siswa
4. 2008 : 38 siswa
5. 2009 : 33 siswa
6. 2010 : 22 siswa
7. 2011 : 8 siswa
8. 2012 : 2 siswa

SSB Gelora Muda sudah memiliki kriteria dan syarat yang sangat baik sarana serta prasarana penunjang latihan tergolong lengkap. Selain 2 gawang permanen, SSB Gelora Muda juga memiliki 4 gawang ukuran 2,5x5 m, 6 gawang ukuran 0,5x1, bola 15 buah, cones 5 set, marka 30 buah, rompi 5 set, agility reader 2 buah, pemotong rumput 1 buah, dan tiang ukuran 1,5 m 6 buah.

Pengelompokan umur ini bertujuan supaya proses pengembangan skill dan mental anak didik yang usianya lebih muda tidak mengalami pengaruh pola pikir dari usia yang tua dan yang utama agar pelatih lebih fokus pada perkembangan anak didik dan untuk memastikan bahwa materi yang diberikan dalam proses berlatih-melatih dapat diterima oleh anak didik dengan baik. SSB Gelora Muda memiliki fasilitas latihan yang cukup baik seperti gawang mini, lapangan yang semuanya sangat kondusif dalam kegiatan berlatih-melatih, namun ada beberapa kekurangan yang masih perlu dibenahi yaitu jika musim hujan pasti ada beberapa titik lapangan yang tergenang air. Banyaknya potensi yang dimiliki oleh SSB Gelora Muda membuat banyak juga siswa yang tertarik untuk ikut bergabung. Oleh karena itu, untuk ke depannya SSB Gelora Muda harus memperbaiki kualitas sarana prasarana dan juga pelatih.

Adapun jadwal latihan di SSB Glora Muda sebagai berikut :

Tabel 1. Jadwal Latihan SSB Gelora Muda

No	Hari	Waktu Latihan	MateriLatihan
1	Rabu	15.00-17.00	Sesuai Program
2	Jumat	15.00-17.00	Sesuai Program
3	Minggu	07.00-09.00	Sesuai Program

6. Hakikat Anak Usia 9-10 Tahun

Masa anak usia dini merupakan masa sangat bagus untuk olahraga, karena pada masa ini anak mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Aktivitas fisik yang cukup akan membantu anak agar dapat tumbuh

dan berkembang dengan baik. Melakukan aktivitas gerak tubuh bukan hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik semata melainkan juga sangat penting untuk perkembangan daya pikir dan kreatifitasnya.

Sejak mulai sekolah dasar anak-anak sudah bisa diajari atau dilatih sepakbola. Timo (2012: 49) menyatakan bahwa di dalam Kurikulum Sepakbola Indonesia, seorang anak laki-laki bisa mulai dilatih sepakbola sejak usia 5 tahun. Ada cara melatih anak umur 5 sampai 8 tahun, kemudian ada cara melatih anak usia 9 sampai 12 tahun. Masing - masing disesuaikan dengan karakteristik usia anak dan kemampuan motorik anak. Pada anak usia 9-12 tahun mulai dikenjot tentang teknik sepakbola.

Menurut Handoyono dan Marta Ade (2003) usia dibawah 13 tahun anak – anak menunjukan tanda – tanda perubahan kearah lebih dewasa. Mereka cenderung menjauhi hal – hal yang berlaku kekanak – kanakan dan mulai mengharap kebebasan serta lepas dari pengaruh orang tuanya. Adapun karaktreistik anak/remaja sebagai berikut :

Usia 9 sampai 11 tahun

- 1) Proses kedewasaan berkembang
- 2) Kemampuan berpikir berkembang
- 3) Mulai berinduksi dan bertanya

7. Hakikat Ketepatan (Akurasi)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Kemampuan individu

sangat penting dalam keakuratan saat menendang bola dalam sepakbola dan dibutuhkan ketepatan (Dorge dan Anderson, 2011 : 13). Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan atau accuracy dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu gerak ke suatu sasaran yang dituju dan sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek langsung yang dikenai. Ketepatan (accuracy) dan tendangan dalam permainan sepakbola (Khoiril Anan, 2013 : 79).

Palmizal, (2011 : 143) menyatakan bahwa akurasi adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki. Manfaat ketepatan dalam permainan sepakbola meliputi : (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latih dapat efektif dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik. Dalam sepakbola ketepatan (accuracy) sangat penting terutama untuk menciptakan gol ke gawang lawan. Pencetak gol mewakili tujuan akhir dalam sepakbola dan ini dicapai ketika pemain melakukan tendangan akurat (Katis dkk, 2013 : 125 – 131). Dari pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran (target) dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

a. Faktor - faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor – faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal adalah faktor yang dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Suharno dalam Khoiril (2013 : 79) faktor – faktor penentu baik tidaknya ketepatan (accuracy) adalah ; (a) koordinasi tinggi, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) jauh dekatnya sasaran, (e) penguasaan teknik yang benar dan baik akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) feeling dan ketelitian, (h) kuat lemahnya suatu gerakan.

Dari uraian diatas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, feeling dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran. Dijelaskan oleh Sukadiyanto (2010 : 102-104) ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain : tingkat kesulitan, pengalaman keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi ketepatan adalah faktor yang berasal dari diri subjek

(faktor internal) dan faktor yang berasal dari luar seseorang (faktor eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemahnya gerakan, cepat lambatnnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (feeling, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan. Agar seseorang memiliki ketepatan (accuracy) yang baik perlu diberikan latihan - latihan tertentu. Ketepatan tendangan pada pemain sepakbola dapat terjaga apabila akurasi dan kecepatan meningkat (Young, dkk. 2010: 85-89). Sedangkan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri – ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak (Suharno, 2010: 10). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud ketepatan dalam penelitian ini adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak ke sesuatu sasaran (target) sesuai dengan arah yang dikehendaki atau terhadap tujuan tertentu.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang berkaitan atau menyerupai dengan apa yang diteliti sesuai dengan kaidah atau norma penelitian. Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

Penelitian yang dilakukan oleh Fadly Hidayat (2017) yang berjudul “Pengaruh Latihan Passing Bawah Menggunakan Target Dengan Sasaran Diam Dan Bergerak Terhadap Ketepatan Passing Bawah SSB Gelora Muda U-12”. Passing yang dilakukan siswa sekolah sepakbola

Gelora Muda U-12 tahun masih belum mampu menguasai teknik dasar passing bawah dengan akurasi yang benar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12 tahun. Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain "Matchet Subject Design atau Pola M-S" dengan pengertian eksperimen yang menggunakan dua kelompok sampel yang disamakan.

Populasi penelitian adalah siswa SSB Gelora Muda yang berjumlah 67 orang. Sampel yang diambil dari purposive sampling, dengan kriteria yaitu; (1) siswa Sekolah SSB Gelora Muda, (2) berusia 12 tahun, (3) minimal telah mengikuti 6 latihan selama 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi 18 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes ketepatan passing ke sasaran yang telah ditentukan dari Suparjo (2009). Analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan passing bawah menggunakan target dengan sasaran diam dan bergerak terhadap ketepatan passing bawah SSB Gelora Muda U-12 tahun, dengan nilai t hitung $13,600 > t \text{ tabel } (df:8) 2,306$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar 40,25%. Variabel yang relevan adalah peningkatan ketrampilan passing bawah yang dipengaruhi oleh suatu treatment.

C. Kerangka Berfikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampaun fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik mengoper bola (passing) harus dikuasai oleh seorang pemain sepak bola karena teknik tersebut adalah salah satu teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Latihan mengoper bola melewati diantara kedua cone merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan gate pass. Latihan mengoper bola melewati diantara kedua cone ini diharapkan para pemain dapat beradaptasi dengan lingkungan yang dihadapinya dan dapat mengembangkan keterampilan teknik mental maupun fisik untuk mencapai prestasi maksimal.

Apabila seorang atlet mempunyai teknik-teknik sepakbola yang mumpuni dan didukung teknik mengoper bola yang bagus dan penempatannya yang bagus bisa menjadi andalan dalam suatu permainan. Sebuah bentuk latihan mengoper bola melewati diantara kedua cone diharapkan dapat meningkatkan keterampilan teknik passing bawah siswa sepakbola usia 9-10 tahun SSB Gelora Muda.



Gambar 3. Kerangka Berpikir Penelitian

D. Hipotesis

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 64), hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan pemikiran di atas, hipotesis yang diajukan yaitu: ada pengaruh yang signifikan jenis latihan gate pass terhadap kemampuan akurasi passing bawah siswa sekolah sepak bola Gelora Muda usia 9-10 tahun.

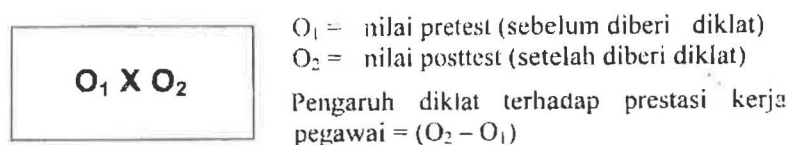
BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9) metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Ada tiga persyaratan penting dalam mengadakan kegiatan penelitian yaitu: sistematis, berencana, dan mengikuti konsep ilmiah (Suharsimi Arikunto, 2010:59).

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan one group pretest-posttest design (Sugiyono, 2016:110). Adapun gambar desain dalam penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 4. Desain Penelitian

Penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah treatment/perlakuan. Perbedaan antara pretest dan posttest ini diasumsikan merupakan efek dari treatment atau eksperimen. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini adalah latihan passing berpasangan. Perlakuan

dilaksanakan tiga kali per minggu sesuai jadwal latihan di SSB Gelora Muda, yaitu di hari Rabu, Jumat, dan Minggu pagi sebanyak 16 kali pertemuan (Tjalliek Soegiardo, 1991: 32).

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu jenis latihan *gate pass*, sedangkan variabel terikat ketrampilan *passing bawah*. Agar tidak terjadi salah penafsiran pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Jenis latihan *gate pass*. Pemain akan diberikan dua variasi bentuk latihan *gate pass* yaitu; (1) *gate pass* bervariasi berposisi tetap, (2) *gate pass* bervariasi berposisi berubah, dimana kedua jenis latihan tersebut ketika pemain melakukan *passing bawah* bola harus melewati diantara kedua cone.
2. Ketrampilan *passing bawah* dalam penelitian ini adalah ketrampilan pemain dalam mengumpan bola ke target atau melaksanakan serangkaian latihan yang dikombinasikan sesuai dengan tujuan penelitian ini.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:173). Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki (Sutrisno Hadi, 2009:220). Populasi dibatasi sebagai jumlah penduduk yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama. Dari pengertian itu diartikan bahwa populasi adalah individu yang dijadikan objek penelitian

dan keseluruhan dari individu-individu itu harus mempunyai paling tidak satu sifat yang sama atau homogen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun yang berjumlah 55 orang.

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Menurut Sugiyono (2009: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010:174). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa SSB Gelora Muda, berusia 9-10 tahun yang berjumlah 20 orang.

3. Teknik Penarikan Sampel

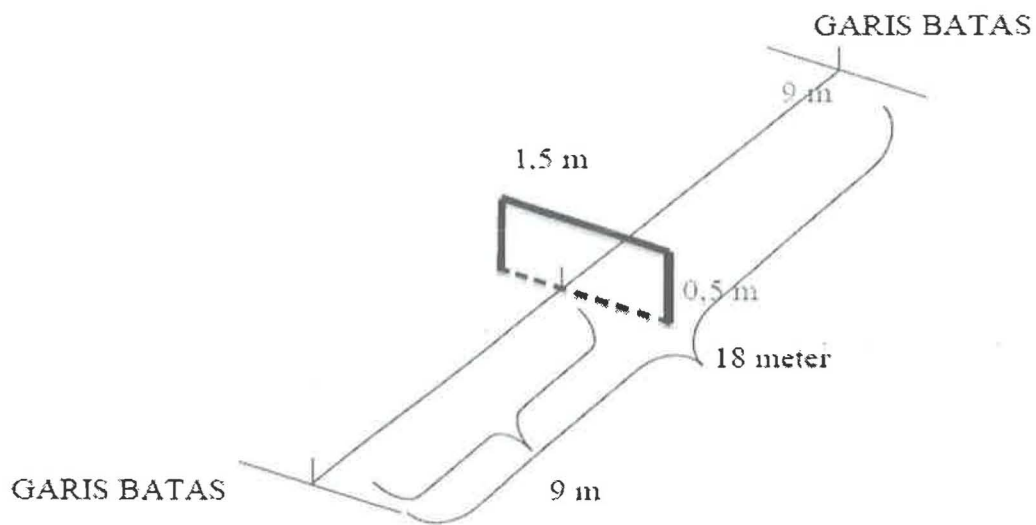
Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample*. *Purposive sample* dilakukan dengan cara mengambil subyek bukan didasari atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan tertentu (Suharsimi Arikunto, 2010:183). Tujuan tertentu yang dimaksud dalam penarikan sampel ini adalah sampel yang memenuhi kriteria, antara lain: jenis kelamin, maupun umur.

D. Instrumen Penelitian

Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya

lebih mudah dan lebih baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran yang digunakan untuk pengukuran awal (pretest) maupun pengukuran akhir (posttest). Instrumen yang akan digunakan yaitu tes keterampilan bermain sepakbola yang disusun oleh Subagyo Irianto (1995: 9) pada bagian “melakukan passing rendah menuju sasaran”, yaitu gawang kecil yang berbentuk bidang yang menjadi sasaran dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi pancang 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m dan garis di belakang gawang juga 9 m dan garis batas sah 1,5 m. Validitas tes tersebut adalah 0,812 dan reliabilitas sebesar 0,856. Passing dikatakan tepat apabila masuk pada sasaran yang telah ditentukan melewati garis sah yang telah ditentukan.

Tes ini dimaksudkan untuk mengukur ketepatan passing bawah menggunakan kaki bagian dalam. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Alat yang digunakan adalah gawang kecil dengan ukuran lebar 1,5 m dan tinggi 0,5 m dengan jarak penendang dari gawang 9 m, garis di belakang gawang juga 9 m, dan garis sah panjangnya 1,5 m. Tendangan sah dan dianggap masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas belakang gawang (jarak 9 m). Penilaian adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.



(Sumber: Subagyo Irianto, 1995: 34)

Gambar 5. Tes Passing Bawah Menuju Sasaran

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes mengoper bola rendah dari Subagiyo Irianto (1995: 9). Alat yang digunakan untuk mengoper bola rendah yaitu:

- a. Bola sepak ukuran 4
- b. Meteran
- c. Kapur
- d. Gawang kecil ukuran panjang 1,5 m dan tinggi 0,5 m

Tempat dan gawang dipersiapkan terlebih dahulu sebelum melakukan pelaksanaan tes sehingga tidak mengganggu dalam pelaksanaan tes mengoper bola rendah. Sebelum melakukan tes, testi melakukan pemanasan terlebih dahulu selama 15 menit. Pelaksanaan tes ini tidak diadakan percobaan terlebih

dahulu sehingga testi langsung tes mengoper bola rendah sepuluh kali tendangan. Tendangan dianggap sah dan dihitung masuk apabila masuk pada bidang sasaran, mengenai batas atas dan atau mengenai pancang, dan kerasnya tendangan harus sampai pada garis batas dari arah berseberangan (jarak 9 meter). Penilaiannya adalah jumlah tendangan yang masuk sah dari sepuluh kali tendangan.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Suharsimi Arikunto, 2006: 299). Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 : Chi Kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang diharapkan

(Sumber: Sugiyono, 2011: 107)

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data pretest dan posttest dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125):

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

(Sumber Sugiyono, 2011: 125)

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok 1 (pretest)

dan kelompok 2 (posttest). Apabila nilai t hitung $<$ dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung $>$ besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji- t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2

s_1 : simpangan baku sampel 1

s_2 : simpangan baku sampel 2

s_1^2 : varians sampel 1

s_2^2 : varians sampel 2

r : korelasi antara dua sampel

(Sumber: Sugiyono, 2011: 122)

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

(Sumber: Sutrisno Hadi, 1991: 34)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 Juni sampai 17 Juli 2019. Pretest diambil pada tanggal 12 Juli 2019 dan posttest pada tanggal 17 Agustus 2019. Treatment dilakukan 16 kali dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Rabu, Jumat, dan Minggu pagi. Hasil pretest dan posttest kemampuan jenis latihan gate pass siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Ketrampilan *Passing Bawah* Siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Usia 9-10 Tahun

No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih	Ranking
1.	Sena	8	9	1	3
2.	Rizal	7	8	1	9
3.	Rayhan	7	5	-2	20
4.	Didi	5	8	3	10
5.	Dafa	7	10	3	1
6.	Defon	5	9	4	4
7.	Ridho	8	9	1	5
8.	Dimas	6	7	1	14
9.	Fino	6	8	2	11
10.	Nabil	7	9	2	6
11.	Ade	5	7	2	15

12.	Arya	7	10	3	2
13.	Varo	4	7	3	16
14.	Birowo	7	9	2	7
15.	Danang	4	7	3	17
16.	Labib	5	9	4	8
17.	Kaizen	4	8	4	12
18.	Tegar	6	8	2	13
19.	Vario	7	7	0	18
20.	Fari	7	7	0	19

Hasil analisis statistik deskriptif pretest dan posttest kemampuan jenis latihan gate pass siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun, disajikan pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Ketrampilan *Passing Bawah* Siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Usia 9-10 Tahun

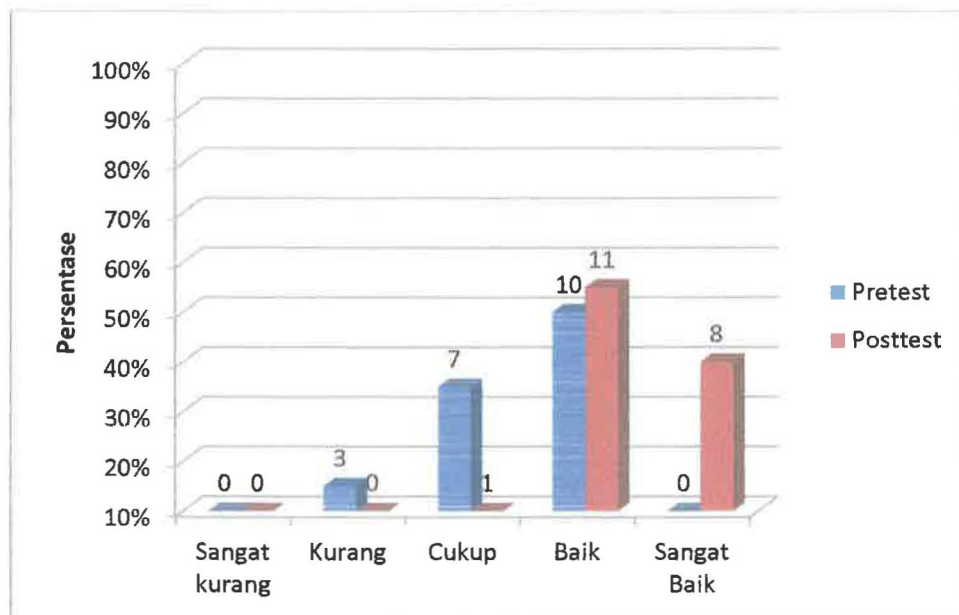
Statistika	Pretest	Posttest
N	20	20
<i>Mean</i>	6.10	8.05
<i>Median</i>	6.50	8.00
<i>Mode</i>	7	7
<i>Std. Deviation</i>	1.294	1.234
<i>Minimum</i>	4	5
<i>Maksimum</i>	8	10
<i>Sum</i>	122	161

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, hasil pretest dan posttest kemampuan jenis latihan gate pass siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun disajikan pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Pretest* dan *Posttest* Ketrampilan *Passing Bawah* Siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Usia 9-10 Tahun

No	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	9-10	Sangat baik	0	0%	8	40%
2.	7-8	Baik	10	50%	11	55%
3.	5-6	Cukup	7	35%	1	5%
4.	3-4	Kurang	3	15%	0	0%
5.	0-2	Sangat Kurang	0	0%	0	0%
Jumlah			20	100%	20	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 4 tersebut di atas, hasil pretest dan posttest kemampuan jenis latihan gate pass siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun dapat disajikan pada gambar sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketrampilan *Passing Bawah* Siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Usia 9-10 Tahun

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa hasil pretest dan posttest kemampuan jenis latihan gate pass siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun, untuk hasil pretest berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 15% (3 siswa), “cukup” sebesar 35% (7 siswa), “baik” sebesar 50% (10 siswa), dan “sangat baik” sebesar 0% (0 siswa), sedangkan untuk posttest berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0% (0 siswa), “kurang” sebesar 0% (0 siswa), “cukup” sebesar 5% (1 siswa), “baik” sebesar 55% (11 siswa), dan “sangat baik” sebesar 40% (8 siswa).

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya pada tabel 5 sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.143	0.05	Normal
<i>Posttest</i>	0.542	0.05	Normal

Hasil tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Homogenitas

Kelompok	Df1	Df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	3	15	0,102	Homogen

Tabel 6 di atas dapat dilihat nilai pretest sig. $p = 0,102 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan jenis latihan gate pass terhadap kemampuan akurasi passing bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun”, berdasarkan hasil pre-test dan post-test. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka jenis latihan gate pass mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan akurasi passing bawah siswa. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai sig lebih kecil dari 0.05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Uji-t Hasil *Pretest* dan *Posttest* Ketrampilan Passing Bawah

Kelompok	Rata - rata	t-Test for Equality Mean			
		t_{ht}	t_{tb}	Sig.	Selisih
<i>Pretest</i>	6,10	5,670	2,09	0,000	1,95
<i>Posttest</i>	8,05				

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa $t_{hitung} = 5,670$ dan $t_{tabel} = 2,09$ (df 19) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena $t_{hitung} = 5,670 > t_{tabel} = 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan

terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan jenis latihan gate pass terhadap kemampuan akurasi passing bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun”, diterima. Artinya jenis latihan gate pass memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan akurasi passing bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun. Dari data pretest memiliki rerata 6,10, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 8,05. Besarnya peningkatan kemampuan motorik tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,95.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan jenis latihan gate pass memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan akurasi passing bawah siswa sekolah scpakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan jenis latihan gate pass terhadap kemampuan akurasi passing bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun, adapun urutan kegiatan yang harus dilakukan sehingga akhirnya dapat ditarik kesimpulan adalah: (1) diadakan pretest dengan tujuan supaya kemampuan akurasi passing bawah siswa diketahui, (2) pemberian treatment jenis latihan gate pass sebanyak 16 kali pertemuan, (3) kemudian yang terakhir adalah diadakannya posttest yang

bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan kemampuan akurasi passing bawah terhadap subjek yang diberi perlakuan.

Untuk mengetahui adanya perbedaan atau pengaruh jenis latihan gate pass terhadap kemampuan akurasi passing bawah siswa dapat dibuktikan dengan uji-t. Uji-t akan menampilkan besar nilai t-hitung dan signifikansinya. Hasil uji-t menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan jenis latihan gate pass terhadap kemampuan akurasi passing bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun, hal ini dibuktikan dengan $t_{hitung} 5,670 > t_{tabel} 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Kemampuan akurasi passing bawah siswa mengalami peningkatan setelah melakukan treatment jenis latihan gate pass dengan ditunjukkan oleh nilai post-test lebih besar dari pada nilai pre-test. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata post-test sebesar 8,05, lebih baik dari pada nilai rata-rata pre-test sebesar 6,10. Adanya peningkatan kemampuan passing bawah karena metode jenis latihan gate pass bentuk latihannya dengan melakukan passing melewati diantara kedua cone ke pada temanya secara berhadapan dan dilakukan berulang-ulang, sehingga kemampuan dalam melakukan passing meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian juga terlihat bahwa ada beberapa anak yang kemampuan akurasi passing bawahnya meningkat drastis, bahkan ada yang menurun kemampuannya. Hal ini disebabkan jenis penelitian ini merupakan eksperimen semu, artinya peneliti tidak dapat memantau secara penuh kegiatan anak di luar jadwal latihan/treatment yang diberikan peneliti. Dimungkinkan bagi anak yang meningkat drastis kemampuannya karena anak

tersebut juga tetap latihan di luar jadwal latihan/treatment yang diberikan peneliti. Sedangkan bagi anak yang kemampuannya justru menurun dimungkinkan anak tersebut tidak mengikuti latihan secara serius, dan juga ada anak yang sakit pada saat pengambilan data posttest sehingga kemampuannya tidak maksimal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan jenis latihan gate pass terhadap kemampuan akurasi passing bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9-10 tahun, dengan nilai $t_{hitung} 5,670 > t_{tabel} 2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu: Jika siswa dan pelatih tahu bahwa jenis latihan gate pass mampu meningkatkan kemampuan akurasi passing bawah siswa, maka latihan permainan ini dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan agar kemampuan passing bawah siswa dapat meningkat.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, jiwa dan raga peneliti, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Ada beberapa siswa yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan sehingga hasilnya kurang maksimal.

2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kemampuan motorik siswa, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak ada variabel pembanding.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program jenis latihan gate pass dengan lebih jelas dan terprogram.
4. Bagi pemain yang masih mempunyai akurasi passing kurang baik, supaya dapat meningkatkannya dengan cara latihan gate pass yang rutin dan sungguh-sungguh.
5. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

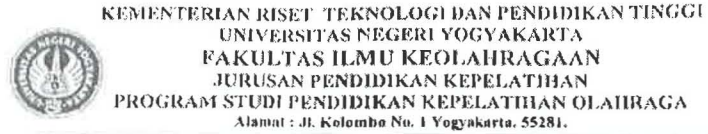
- Abdul Rohim. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Aji, Sukma. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang : ILMU Bumi pamulang.
- Anan, Khoiril. (2013). Pengembangan latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol.3 p.79-88.
- Awan Hariono. (2006). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, T.O. (1994). *Theory and Metodologi of Training*. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Dietrich, K., dan Dietrich, KJ. (1981). *Sepak Bola: Aturan dan Latihan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Dorge, C. H. Anderson. B. T. (2011). *The influence of speed of approach and accuracy constraint on the maximal speed of the ball in soccer kicking*. Journal Medicine & Science in Sport. p.13.
- Handoyo dan Marta Ade. (2003). *Psikologi Perkembangan Anak*. Jakarta: CV Pioner Jaya.
- Herwin. (2004). *Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: UNY.
- Katis, A. Giannadak is, E., Kanas, T., Amirdis, I., Kelis, E., & Andrian, L. (2013). Mechanisms that influence accuracy of the soccer kick. *Journal of Electromyography and Kinesiology*. Vol.23. p.125-131.
- Kementrian Pendidikan Nasional. (2010). *Panduan Pelaksanaan Program Kelas Olahraga*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama Dirjen Mendikdasmen.
- Luxbacher A. Joseph. (2008). *Sepakbola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jakarta : Pakar Raya.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.
- Nossek Yosef. (1995). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.

- Rubianto hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang : CV Cipta Prima Nusantara.
- Rustanto, Heri. (2017). *Upaya Meningkatkan Keterampilan Passing Sepakbola dengan Kaki Bagian Dalam Menggunakan Metode Bermain*. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol.6 p22-23.
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar-Dasar Sepak Bola Modern*. Malang : Dioma.
- Subagyo Irianto, dkk. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- _____. (2010). *Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: UNY.
- Subroto, T., dkk. 2009. *Permainan besar (bola voli dan sepakbola)*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabeta.
- _____. (2009). *Metodelogi Pcnelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- _____. (2011). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, H.P. (2010). *Peningkatan kondisi fisik dalam olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suharsimi arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur Penelhtian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodelogi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Ofset.
- Timo Scheunemann. (2012). *Futsal for Winners Taktik dan Variasi Latihan Futsal*. Malang: Dioma.
- Tjaliek Soegiardo. (1991). *Fisicologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP YOGYAARTA.
- Young, W., Gulli, R., Rath, D., Russell, A., Obrien, B & Harvey, J. (2010). Acute effect of exercise on kicking accuracy in elite australian football players. *Journal of science and medicine in sport*. vol.13 p.85-89.

Wahyu Dwiyanto. (2012). "Pengaruh Latihan Memantulkan Bola Ke Tembok Terhadap Kemampuan Passing Mendatar Siswa Sekolah Sepakbola Panji Putra Usia 10-12 Tahun". Skripsi: Yogyakarta: FIK UNY.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan Skripsi



Nomor : 051/PKL/V/2019
Lamp. : 1 Eksemplar proposal
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Ibu : Dr. Endang Rini Sukanti, M.S

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Wahyu
NIM : 15602241087

Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

PENGARUH LATIHAN GATE PASS TERHADAP KEMAMPUAN AKURASI PASSING BAWAH SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA GELORA MUDA USIA 9-10 TAHUN

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 27 Mei 2019

Kajur PKL

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

**). Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55283 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 05.72/UN.34.16/PP/2019.

28 Mei 2019

Lamp : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Ketua Pelatih SSB Gelora Muda
di Tempat.

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Wahyu
NIM : 15602241087
Program Studi : PKO
Dosen Pembimbing : Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
NIP : 196004071986012001
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Juni s/d Juli 2019
Tempat : SSB Gelora Muda
Judul Skripsi : Pengaruh Jenis Latihan Gate Pass Terhadap Kemampuan Akurasi Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Usia 9-10 Tahun.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wajwan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 3. Surat Perizinan Program Latihan

SURAT PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nawan Primasoni, M.Or

NIP : 198405212008121001

Unit Kerja : FIK UNY

Dengan ini menyatakan bahwa program latihan dan sesi latihan yang disusun untuk penelitian sudah saya baca, periksa dan teliti, dalam rangka penyelesaian Tugas Akhir Skripsi yang disusun oleh:

Nama : Wahyu

NIM : 15602241087

Judul Skripsi : Pengaruh Jenis Latihan *Gate Pass* terhadap kemampuan akurasi passing bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9 – 10 tahun.

Telah disetujui dan dapat digunakan untuk penelitian melatih akurasi passing bawah siswa sekolah sepakbola Gelora Muda usia 9 -- 10 tahun.

Demikian surat pernyataan ini dibuat, semoga dapat dipergunakan dengan sebaik – baiknya.

Yogyakarta, 28 Mei 2019

Validator



Nawan Primasoni, M.Or

NIP 198405212008121001

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian dari Klub



SSB GELORA MUDA

Jalan Kaliurang Km 9,3 Tambakan Sinduharjo Ngaglik Sleman
Telp 085743684542 Yogyakarta 55581 email: isna_interpro@yahoo.com
ig: ssbgelora.muda Fb: ssb gelora

Nomor : 36/GELORA/VII/2019
Perihal : Balasan Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.:
Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat

Dengan hormat,

Menanggapi surat saudara no 05.72/UN.34.16/PP/2019 tanggal 11 Juni 2019 perihal permohonan ijin penelitian pada mahasiswa:

Nama : Wahyu

NIM : 15602241087

Program Studi: PKO

Pembimbing : Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.

Judul Skripsi : Pengaruh Jenis Latihan Gate Pass Terhadap kemampuan Akurasi Pasing

Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Gelora Muda Usia 9-10 Tahun

Dengan ini diberitahukan pada skripsinya bahwa Kami tidak keberatan dengan permohonan yang dimaksud.

Demikian surat balasan dari kami, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 25 Juli 2019



Lampiran 5. Lembar Konsultasi Skripsi



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAHA
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Wahyu
NIM : 15602241087
Pembimbing : Dr. Endang Rini Sukanti, M.S

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1	27/05/19	Pelajari Panduan Penulisan Skripsi	
2	28/05/19	Revisi bab I, II, III	
3	29/05/19	Pelajari Riteratur dan Jurnal yang mendukung	
4	31/05/19	Ren Cana Treatment yang akan di berikan	
5	29/07/19	Bab IV. jelaskan lebih detail	
6	06/08/19	Bab IV. dan Abstrak lebih di jabarkan	

Kajur PKL.

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLIMPIADA
Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta, 55281.

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Wahyu
NIM : 15602241087
Pembimbing : Dr. Endang Rini Sukanti, M.S

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
7.	12/08/19	Cek ulang Bab I & II	
8.	19/08/19	Stap untuk logo UGM	
9.	21/08/19	Perfeksikan daftar Rampasan & Surat Perijinan harus lengkap	

Kajur PKL,

*) Blangko ini kalau sudah selesai
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or
NIP 19711229 200003 2 001

Lampiran 6. Data Penelitian

PRETEST KETEPATAN MENGOPER BOLA RENDAH													
No	NAMA	TTL	REPETISI										TOTAL
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Senabayu Dhaniswara K.P.	24-08-2009	O	O	X	O	O	O	O	O	O	X	8
2	Afrizal Asta N.	31-10-2009	O	O	X	O	O	X	O	X	O	O	7
3	Rayhan Aldi P.	27-04-2009	X	O	X	O	O	O	O	O	O	X	7
4	Lingga Andhika B.R.	28-08-2009	O	X	X	X	O	X	X	O	O	O	5
5	M. Dafa Putra P.	04-07-2009	O	O	O	O	O	O	X	O	X	X	7
6	Defon Yossie A.	23-03-2009	X	O	X	X	O	O	X	O	O	X	5
7	Alya Jagad Nur Ridho	22-03-2009	O	O	X	O	O	O	O	O	X	O	8
8	M. Dimas Prasetya	12-06-2009	O	O	O	X	X	X	O	X	O	O	6
9	Dhavino Yudha L.	04-02-2010	O	O	X	O	O	O	X	X	O	X	6
10	Nabil Luthfi F.	24-10-2010	O	X	O	X	O	O	O	X	O	O	7
11	Ade Kurniawan S.	03-11-2010	X	X	O	O	O	X	X	O	O	X	5
12	Aprilino Arya Bhakti S.	02-04-2010	O	X	O	X	O	O	O	O	O	X	7
13	Brahma Cheda Cannavaro	10-04-2009	X	O	X	O	X	X	X	O	O	X	4
14	Bhirawa Snot Raga M.	12-04-2010	X	O	O	X	O	X	O	O	O	O	7
15	Danang Triatma R.	03-03-2010	O	X	X	O	X	X	X	X	O	O	4
16	Muhammad Labib	14-09-2009	O	X	O	X	X	X	O	O	O	X	5
17	M. Kaizen Rahmad N.	18-10-2009	X	X	X	X	O	O	O	X	X	O	4
18	Tegar Ainur R.	19-04-2009	X	O	X	O	O	O	O	X	X	O	6
19	Vario Annanta	20-10-2009	O	O	X	X	O	O	O	O	O	X	7
20	Muhammad Gofari Latief	05-09-2009	X	O	O	O	O	O	O	X	O	X	7

POST TEST KETEPATAN MENGOPER BOLA RENDAH													
No	NAMA	TTL	REPETISI										TOTAL
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Senabayu Dhaniswara K.P.	24-08-2009	O	O	O	O	O	O	O	X	O	O	9
2	Afrizal Asta N.	31-10-2009	X	O	O	O	O	O	O	O	O	X	8
3	Rayhan Aldi P.	27-04-2009	O	X	O	X	X	X	O	X	O	O	5
4	Lingga Andhika B.R.	28-08-2009	O	X	O	O	O	O	O	X	O	O	8
5	M. Dafa Putra P.	04-07-2009	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	10
6	Defon Yossie A.	23-03-2009	O	O	O	O	O	O	O	X	O	O	9
7	Alya Jagad Nur Ridho	22-03-2009	O	O	O	O	X	O	O	O	O	O	9
8	M. Dimas Prasetya	12-06-2009	O	O	O	X	X	O	O	O	O	X	7
9	Dhavino Yudha L.	04-02-2010	O	O	O	O	O	O	X	O	X	O	8
10	Nabil Luthfi F.	24-10-2010	O	X	O	O	O	O	O	O	O	O	9
11	Ade Kurniawan S.	03-11-2010	O	O	O	X	X	O	O	O	X	O	7
12	Aprilino Arya Bhakti S.	02-04-2010	O	O	O	O	O	O	O	O	O	O	10
13	Brahma Cheda Cannavaro	10-04-2009	O	X	O	O	O	X	O	O	O	X	7
14	Bhirawa Snot Raga M.	12-04-2010	O	O	X	O	O	O	O	O	O	O	9
15	Danang Triatma R.	03-03-2010	X	O	O	O	O	O	X	X	O	O	7
16	Muhammad Labib	14-09-2009	O	O	O	O	O	O	O	X	O	O	9
17	M. Kaizen Rahmad N.	18-10-2009	O	O	O	O	X	O	O	O	O	X	8
18	Tegar Ainur R.	19-04-2009	O	O	O	X	O	X	O	O	O	O	8
19	Vario Annanta	20-10-2009	X	O	O	X	O	O	O	O	O	X	7
20	Muhammad Gofari Latief	05-09-2009	O	X	X	X	O	O	O	O	O	O	7

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pre Test	Post Test
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		6.10	8.05
Std. Error of Mean		.289	.276
Median		6.50	8.00
Mode		7	7 ^a
Std. Deviation		1.294	1.234
Variance		1.674	1.524
Minimum		4	5
Maximum		8	10
Sum		122	161

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pre Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	3	15.0	15.0	15.0
	5	4	20.0	20.0	35.0
	6	3	15.0	15.0	50.0
	7	8	40.0	40.0	90.0
	8	2	10.0	10.0	100.0
Total		20	100.0	100.0	

Post Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	5.0	5.0	5.0
	7	6	30.0	30.0	35.0
	8	5	25.0	25.0	60.0
	9	6	30.0	30.0	90.0

10	2	10.0	10.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 8. Uji Normalitas dan Homogenitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pre Test	Post Test
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	6.10	8.05
	Std. Deviation	1.294	1.234
Most Extreme Differences	Absolute	.257	.179
	Positive	.152	.153
	Negative	-.257	-.179
Kolmogorov-Smirnov Z		1.148	.802
Asymp. Sig. (2-tailed)		.143	.542
a. Test distribution is Normal.			

Test of Homogeneity of Variances

Pre Test

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.471	3	15	.102

ANOVA

Pre Test					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7.767	4	1.942	1.212	.347
Within Groups	24.033	15	1.602		
Total	31.800	19			

Lampiran 9. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	6.10	20	1.294	.289
	Post Test	8.05	20	1.234	.276

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre Test & Post Test	20	.260	.268

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	-1.950	1.538	.344	-2.670	-1.230	-5.670	19	.000

Lampiran 10. Tabel T

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

Pengambilan Data *Pre-test* Mengoper Bola Rendah



Pemberian *Treatment*



Pengambilan Data *Post Test* Tes Mengoper Bola Rendah



PROGRAM LATIHAN

PROGRAM LATIHAN

Cab. O.R : Sepak Bola

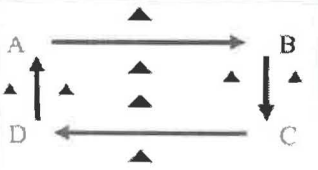
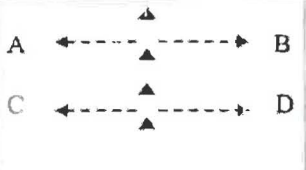
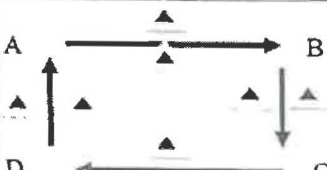
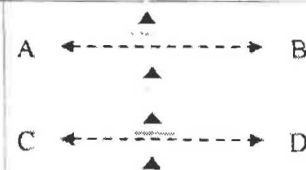
Jumlah Pemain: 20 anak

Sasaran : Lat. Dasar sepak bola

Usia : 9 - 10 tahun

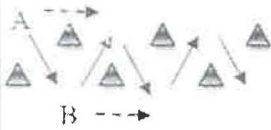
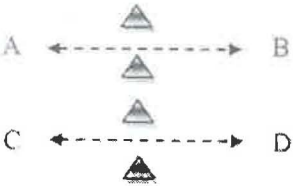
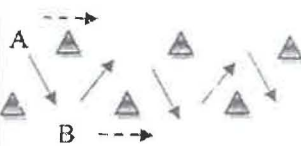
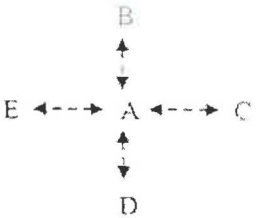
Waktu : 90 menit

Alat : bola, cone, peluit, stopwatch

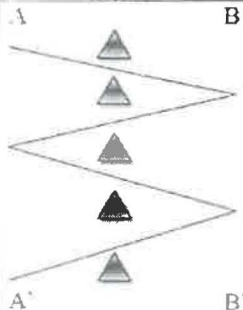
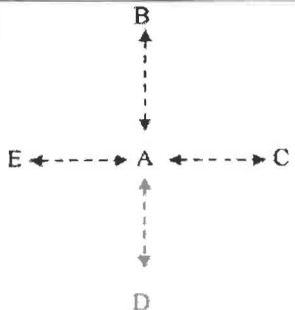
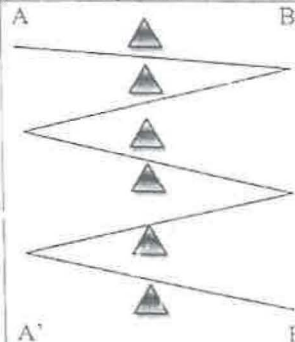
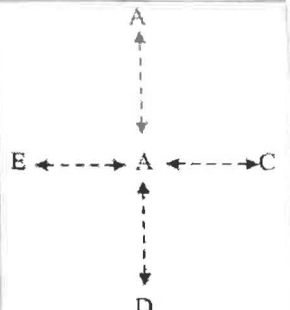
Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan		Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan	
1. Rabu	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap	2. Jumat	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap
	<ul style="list-style-type: none"> Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam samba Repetisi : 8, set : 3 			<ul style="list-style-type: none"> Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis. senam samba Repetisi : 12, set : 3 	
					
	<p>Keterangan : Bola : 4 buah Cone : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati cone</p>			<p>Keterangan : Bola : 4 buah Cone : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Pemain</p>	
	<p>Keterangan: Bola:2 buah Cone :4 buah Pemain :10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 berjumlah 5</p>			<p>Keterangan: Bola:2 buah Cone :4 buah Pemain :10 pemain (2 kelompok)</p>	

	<p>A,B,C,D. bola di cone A dan C. cone A dan C masing-masing diisi 2 pemain secara bersama pemain A passing ke B dan C passing ke D. selanjutnya B passing ke C dan D passing ke A, setelah pemain melakukan passing dilanjutkan lari sesuai arah passing. Catatan : ketika passing harus melewati diantara kedu cone.</p>	<p>pemain dan kelompok 2 berjumlah 5 pemain, masing-masing kelompok dibagi 2 dan saling berhadapan menempati cone A,B,C,D dengan jarak 10 meter seperti gambar di atas. Setelah berhadapan masing-masing pemain melakukan passing melewati diantara kedua cone dan kontrol berpasangan 8 kali perulangan bergantian dengan pemain lain sampai semua pemain melakukan dengan jumlah yang sama.</p>		<p>menempati cone A,B,C,D. bola di cone A dan C, cone A dan C masing-masing diisi 2 pemain secara bersama pemain A passing ke B dan C passing ke D, selanjutnya B passing ke C dan D passing ke A, setelah pemain melakukan passing dilanjutkan lari sesuai arah passing. Catatan : ketika passing harus melewati diantara kedu cone.</p>	<p>Kelompok 1 berjumlah 5 pemain dan kelompok 2 berjumlah 5 pemain, masing-masing kelompok dibagi 2 dan saling berhadapan menempati cone A,B,C,D dengan jarak 10 meter seperti gambar di atas. Setelah berhadapan masing-masing pemain melakukan passing melewati diantara kedua cone dan kontrol berpasangan 8 kali perulangan bergantian dengan pemain lain sampai semua pemain melakukan dengan jumlah yang sama.</p>
	Penutup : cooling down,evaluasi latihan. doa			Penutup : cooling down,evaluasi latihan. doa	

Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan		Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan	
3. Minggu	<p>Gate pass Bervariasi Posisi Berubah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam 	<p>Gate pass Bervariasi Posisi Tetap</p>	4. Rabu	<p>Gate pass Bervariasi Posisi Berubah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam 	<p>Gate pass Bervariasi Posisi Tetap</p>

<p>samba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repetisi : 16, set : 3 		<p>samba</p> <ul style="list-style-type: none"> • Repetisi : 20, set : 3 	
			
<p>Keterangan : Bola : 2 buah Cone : 10 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Cara pelaksanaannya adalah A melakukan passing pada B dengan catatan ketika passing bola harus melewati diantara cones 1 dan 2 . kemudian A berpindah posisi ke cones selanjutnya dan B melakukan passing pada A yang sudah berada diarea cones 2 dan 4 lalu B berpindah ke area diantara cones 3 dan 5. Langkah-langkah tersebut terus dilakukan dalam waktu tertentu.</p>	<p>Keterangan: Bola:2 buah Cone :4 buah Pemain :10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 berjumlah 5 pemain dan kelompok 2 berjumlah 5 pemain, masing-masing kelompok dibagi 2 dan saling berhadapan menempati cone A,B,C,D dengan jarak 10 meter seperti gambar di atas. Setelah berhadapan masing-masing pemain melakukan passing kontrol berpasangan 8 kali perulangan bergantian dengan pemain lain dan melakukan passing kontrol berpasangan sampai semua pemain melakukan passing kontrol dengan jumlah yang</p>	<p>Keterangan : Bola : 2 buah Cone : 10 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Cara pelaksanaannya adalah A melakukan passing pada B dengan catatan ketika passing bola harus melewati diantara cones 1 dan 2 , kemudian A berpindah posisi ke cones selanjutnya dan B melakukan passing pada A yang sudah berada diarea cones 2 dan 4 lalu B berpindah ke area diantara cones 3 dan 5. Langkah-langkah tersebut terus dilakukan dalam waktu tertentu.</p>	<p>Keterangan: Bola : 2 buah Cone : 10 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati posisi seperti gambar dan kelompok 2 sama namun di area yang berbeda. Cone A diisi 1 pemain, dan selain cone A diisi minimal 1 pemain Pemain menempati cone A melakukan passing ke pemain di cone B,C,D,E secara bergantian, setelah 8 kali perulangan lain bergantian di cone A bergantian dengan pemain lain dan melakukan 8 kali perulangan.</p>

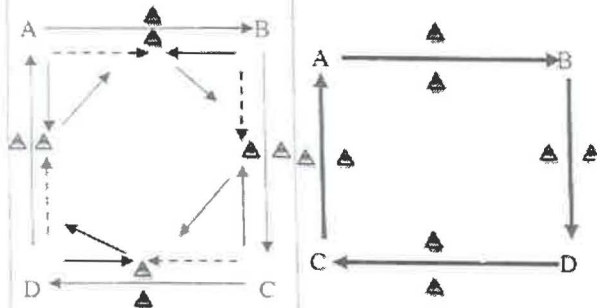
		samba			
	Penutup : cooling down, evaluasi latihan, doa			Penutup : cooling down, evaluasi latihan, doa	

Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan		Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan	
5. Jumat	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap	6. Minggu	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap
	<ul style="list-style-type: none"> Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam samba Repetisi : 10. set : 4 			<ul style="list-style-type: none"> Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam samba Repetisi : 12. set : 4 	
					
	Keterangan : Bola: 2 buah Cone : 32 buah	Keterangan: Bola : 2 buah Cone : 10 buah Pemain : 10		Keterangan : Bola: 2 buah	Keterangan: Bola : 2 buah Cone : 10 buah

Pemain : 11 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati cone sesuai gambar, kelompok 2 di area berbeda menempati posisi yang sama dengan kelompok 1. pemain pertama dan kedua melakukan passing bergerak sesuai lintasan zig-zag seperti gambar di atas. pemain lain di belakang pemain pertama dan kedua.	pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati posisi seperti gambar dan kelompok 2 sama namun di area yang berbeda. Cone A diisi 1 pemain, dan selain cone A diisi minimal 1 pemain Pemain menempati cone A melakukan passing ke pemain di cone B,C,D,E secara bergantian, setelah 8 kali perulangan lain bergantian di cone A bergantian dengan pemain lain dan melakukan 8 kali perulangan.		Cone : 32 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati cone sesuai gambar, kelompok 2 di area berbeda menempati posisi yang sama dengan kelompok 1, pemain pertama dan kedua melakukan passing bergerak sesuai lintasan zig-zag seperti gambar di atas, pemain lain di belakang pemain pertama dan kedua	Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati posisi seperti gambar dan kelompok 2 sama namun di area yang berbeda. Cone A diisi 1 pemain, dan selain cone A diisi minimal 1 pemain Pemain menempati cone A melakukan passing ke pemain di cone B,C,D,E secara bergantian, setelah 8 kali perulangan lain bergantian di cone A bergantian dengan pemain lain dan melakukan 8 kali perulangan.
Penutup : cooling down, evaluasi latihan, doa			Penutup : cooling down, evaluasi latihan, doa	

Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan		Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan	
7. Rabu	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap	8. Jumat	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap
	<ul style="list-style-type: none"> Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam samba 			<ul style="list-style-type: none"> Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam samba 	

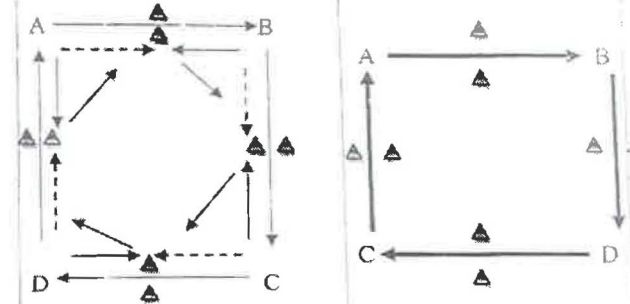
• Repetisi : 14, set : 4



Keterangan : Bola : 4 buah
Cone : 8 buah
Pemain : 10 pemain (2 kelompok)
menempati cone A,B,C,D, cone A dan C diisi 2 pemain, bola di pemain A dan C. A passing ke B, B backpass ke A dan A wallpass ke B. C passing bersamaan dengan A, kemudian dilanjutkan B passing ke C dan D passing ke A. Catatan : untuk passing ke A, B, C, D harus melewati diantara kedua

Keterangan: Bola: 2 buah
Cone : 4 buah
Pemain : 10 pemain (2 kelompok)
Kelompok 1 menempati posisi sesuai gambar di atas. Pemain A passing ke B, B passing ke C, C passing ke D, dan D passing ke A, dan seterusnya. Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area berbeda. Catatan : untuk passing ke A, B, C, D harus melewati kedua cone.

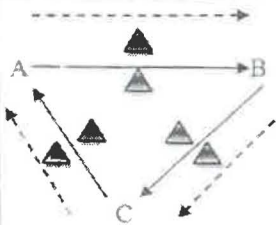
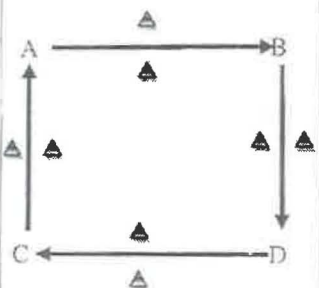
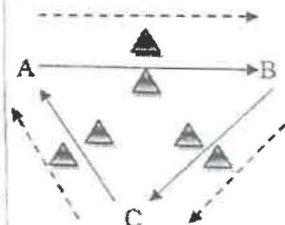
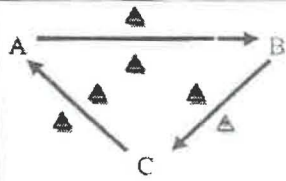
• Repetisi : 16, set : 4



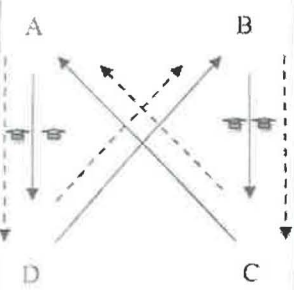
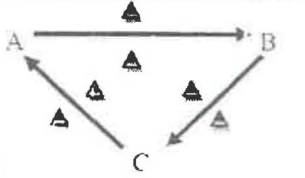
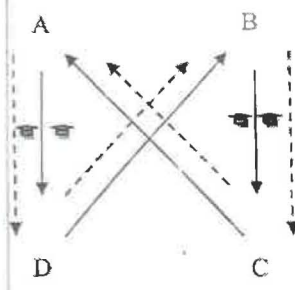
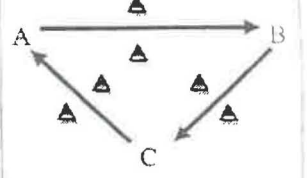
Keterangan : Bola : 4 buah
Cone : 8 buah
Pemain : 10 pemain (2 kelompok)
menempati cone A,B,C,D, cone A dan C diisi 2 pemain, bola di pemain A dan C. A passing ke B, B backpass ke A dan A wallpass ke B, C passing bersamaan dengan A, kemudian dilanjutkan B passing ke C dan D passing ke A. Catatan : untuk passing ke A, B, C, D harus melewati diantara kedua cone.

Keterangan: Bola: 2 buah
Cone : 4 buah
Pemain : 10 pemain (2 kelompok)
Kelompok 1 menempati posisi sesuai gambar di atas. Pemain A passing ke B, B passing ke C, C passing ke D, dan D passing ke A, dan seterusnya. Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area berbeda. Catatan : untuk passing ke A, B, C, D harus melewati kedua cone.

cone.				
Penutup : cooling down, evaluasi latihan, doa			Penutup : cooling down, evaluasi latihan, doa	

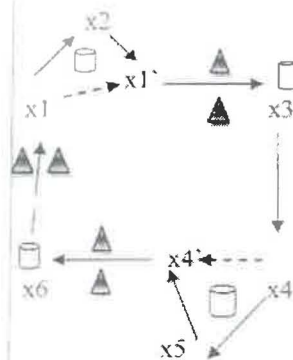
Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan		Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan	
9. Minggu	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap	10. Rabu	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap
	<ul style="list-style-type: none"> Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam samba Repetisi : 12, set : 5 			<ul style="list-style-type: none"> Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam samba Repetisi : 14, set : 5 	
	 <p>Keterangan : Bola : 2 buah Cone : 6 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1</p>			 <p>Keterangan : Bola : 2 buah Cone : 6 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati cone</p>	 <p>Keterangan : Bola : 2 buah Cone : 6 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati cone sesuai</p>

menempati cone sesuai gambar di atas, kelompok 2 menempati posisi seperti kelompok 1 di area berbeda, tiap cone ditempati minimal 2 pemain, pemain di cone A passing ke pemain di cone B kemudian lari ke cone B, pemain di cone B passing ke pemain di cone C kemudian lari ke cone C dan pemain di cone C passing ke pemain di cone A kemudian lari ke cone A dan begitu seterusnya dengan bergantian dengan pemain lain. Passing harus masuk atau melewati diantara kedua cone.	<p>Keterangan: Bola: 2 buah Cone : 4 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 menempati posisi sesuai gambar di atas. Pemain A passing ke B, B passing ke C, C passing ke D, dan D passing ke A. dan seterusnya Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area berbeda. Catatan : untuk passing ke A, B, C, D harus melewati kedua cone.</p>	sesuai gambar di atas, kelompok 2 menempati posisi seperti kelompok 1 di area berbeda, tiap cone ditempati minimal 2 pemain, pemain di cone A passing ke pemain di cone B kemudian lari ke cone B, pemain di cone B passing ke pemain di cone C kemudian lari ke cone C dan pemain di cone C passing ke pemain di cone A kemudian lari ke cone A dan begitu seterusnya dengan bergantian dengan pemain lain. Passing harus masuk atau melewati diantara kedua cone.	gambar di atas, kelompok 2 menempati posisi seperti kelompok 1 di area berbeda, tiap cone ditempati minimal 2 pemain, pemain di cone A passing ke pemain di cone B, kemudian pemain di cone B passing ke pemain di cone C dan pemain di cone C passing ke pemain di cone A dan begitu seterusnya dengan bergantian dengan pemain lain. Ketika pemain melakukan passing, bola harus melewati diantara kedua cone.
Penutup : cooling down, evaluasi latihan, doa		Penutup : cooling down, evaluasi latihan, doa	

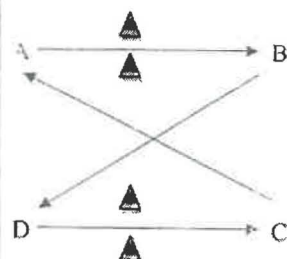
Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan		Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan	
11. Jumat	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap	12. Minggu	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap
	<ul style="list-style-type: none"> • Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 16. set : 5 			<ul style="list-style-type: none"> • Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 18. set : 5 	
		 <p>Keterangan : Bola : 2 buah Cone : 6 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 : menempati cone sesuai gambar di atas, kelompok 2 menempati posisi seperti kelompok 1 di area berbeda, tiap cone ditempati minimal 2 pemain, pemain di cone A passing ke pemain di cone B.</p>			 <p>Keterangan : Bola : 2 buah Cone : 6 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1 : menempati cone sesuai gambar di atas, kelompok 2 menempati posisi seperti kelompok 1 di area berbeda, tiap cone ditempati minimal 2 pemain, pemain di cone</p>
	<p>Keterangan : Bola : 4 buah Cone : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati cone A,B,C,D, cone A dan B diisi masing-masing 2 pemain. Secara bersamaan pemain A</p>			<p>Keterangan : Bola : 4 buah Cone : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati cone A,B,C,D, cone A dan B diisi masing-masing 2 pemain. Secara bersamaan pemain A passing ke D dan B ke C, kemudian D passing ke B dan C ke A.</p>	

<p>passing ke D dan B ke C, kemudian D passing ke B dan C ke A, setelah pemain melakukan passing dilanjutkan lari sesuai arah passing. Catatan : ketika passing dari A ke D dan B ke C harus melewati diantara kedua cone.</p>	<p>kemudian pemain di cone B passing ke pemain di cone C dan pemain di cone C passing ke pemain di cone A dan begitu seterusnya dengan bergantian dengan pemain lain. Ketika passing harus melewati diantara kedua cone.</p>	<p>setelah pemain melakukan passing dilanjutkan lari sesuai arah passing. Catatan : ketika passing dari A ke D dan B ke C harus melewati diantara kedua cone.</p>	<p>A passing ke pemain di cone B, kemudian pemain di cone B passing ke pemain di cone C dan pemain di cone C passing ke pemain di cone A dan begitu seterusnya dengan bergantian dengan pemain lain. Ketika passing harus melewati diantara kedua cone.</p>
<p>Penutup : cooling down, evaluasi latihan, doa</p>		<p>Penutup : cooling down, evaluasi latihan, doa</p>	

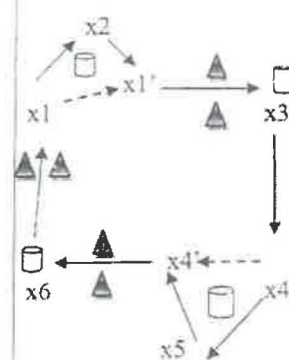
Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan		Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan	
13. Rabu	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap	14. Jumat	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap
	<ul style="list-style-type: none"> • Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 14, set : 6 			<ul style="list-style-type: none"> • Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi • Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam samba • Repetisi : 16, set : 6 	



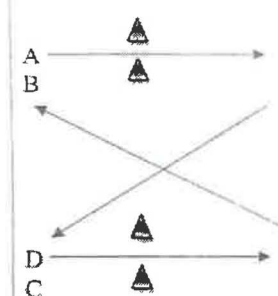
Keterangan : Bola : 2 buah Cone : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1, X1 melakukan wallpass dengan X2 dengan melewati cone, setelah menerima bola dari X2, X1 passing ke X3 lalu menempati posisi X2, X2 ke X3. X3 passing ke X4 lalu menempati posisi ke X4. X4, X5 dan X6 melakukan passing dan gerakan yang sama dengan X1, X2, dan X3. Kelompok 2 melakukan



Keterangan: Bola: 2 buah Cone : 4 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati cone A, B, C, D. A passing ke B, B passing ke D dan D passing ke C, kemudian C passing ke A. Begitu seterusnya. Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area yang berbeda. Ketika passing dari arah D ke C dan A ke B bola harus melewati diantara kedua cone.

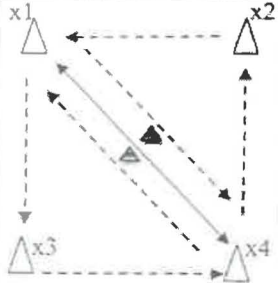
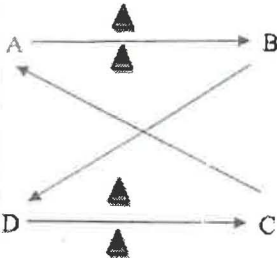
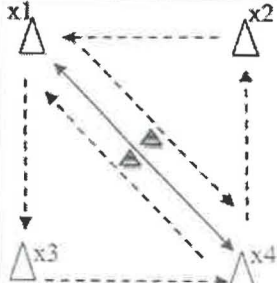
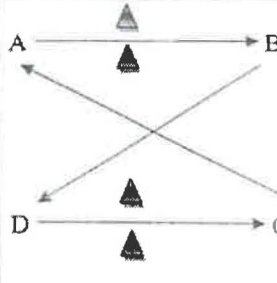


Keterangan : Bola : 2 buah Cone : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1, X1 melakukan wallpass dengan X2 dengan melewati cone, setelah menerima bola dari X2, X1 passing ke X3 lalu menempati posisi X2, X2 ke X3, X3 passing ke X4 lalu menempati posisi ke X4. X4, X5 dan X6 melakukan passing dan gerakan yang sama dengan X1, X2, dan X3. Kelompok 2 melakukan hal sama di area berbeda. Catatan : ketika melakukan



Keterangan: Bola: 2 buah Cone : 4 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati cone A, B, C, D. A passing ke B, B passing ke D dan D passing ke C, kemudian C passing ke A. Begitu seterusnya. Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area yang berbeda. Ketika passing dari arah D ke C dan A ke B bola harus melewati diantara kedua cone.

	hal sama di area berbeda. Catatan : ketika melakukan passing ke arah x6, x1, x3 bola harus melewati diantara kedua cone.		passing ke arah x6, x1, x3 bola harus melewati diantara kedua cone.	
	Penutup : cooling down, evaluasi latihan, doa		Penutup : cooling down, evaluasi latihan, doa	

Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan		Pertemuan Ke -	Bentuk Latihan	
15. Minggu	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap	16. Rabu	Gate pass Bervariasi Posisi Berubah	Gate pass Bervariasi Posisi Tetap
	<ul style="list-style-type: none"> Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam samba Repetisi : 18, set : 6 			<ul style="list-style-type: none"> Pengantar : pemain dibariskan, berdoa, dan penjelasan materi Warming up : jogging 2x putar lapangan, stretching, gerakan statis dan dinamis, senam samba Repetisi : 20, set : 6 	
					

<p>Keterangan : Bola : 2 buah Cone : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1, X1 passing ke X4 kemudian lari menempati X2 dengan membentuk segitiga, sedang X2 lari menempati X1 Setelah menerima passing dari X1,X4 passing ke X2 yang sudah menempati X1, kemudian lari ke X3 dengan membentuk segitiga, sedang X3 menempati X4, kelompok 2 melakukan hal sama di area berbeda. Catatan : ketika passing ke arah x1 atau x4 harus melewati diantara kedua cone.</p>	<p>Keterangan: Bola:2 buah Cone :4 buah Pemain :10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati cone A, B, C, D. A passing ke B, B passing ke D dan D passing ke C, kemudian C passing ke A. Begitu seterusnya. Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area yang berbeda. Ketika passing dari arah D ke C dan A ke B bola harus melewati diantara kedua cone.</p>	<p>Keterangan : Bola : 2 buah Cone : 8 buah Pemain : 10 pemain (2 kelompok) Kelompok 1, X1 passing ke X4 kemudian lari menempati X2 dengan membentuk segitiga, sedang X2 lari menempati X1 Setelah menerima passing dari X1,X4 passing ke X2 yang sudah menempati X1, kemudian lari ke X3 dengan membentuk segitiga, sedang X3 menempati X4, kelompok 2 melakukan hal sama di area berbeda. Catatan : ketika passing ke arah x1 atau x4 harus melewati diantara kedua cone.</p>	<p>Keterangan: Bola:2 buah Cone :4 buah Pemain :10 pemain (2 kelompok) Pemain menempati cone A, B, C, D. A passing ke B, B passing ke D dan D passing ke C, kemudian C passing ke A. Begitu seterusnya. Kelompok 2 melakukan hal yang sama di area yang berbeda. Ketika passing dari arah D ke C dan A ke B bola harus melewati diantara kedua cone.</p>
<p>Penutup : cooling down,evaluasi latihan, doa</p>	<p>Penutup : cooling down,evaluasi latihan, doa</p>		